INSTITUT INTERNATIONAL

JUDO- AIKIDO- KARATE

PRESIDENT: MINORU MOCHIZUKI 8^{e} DAN

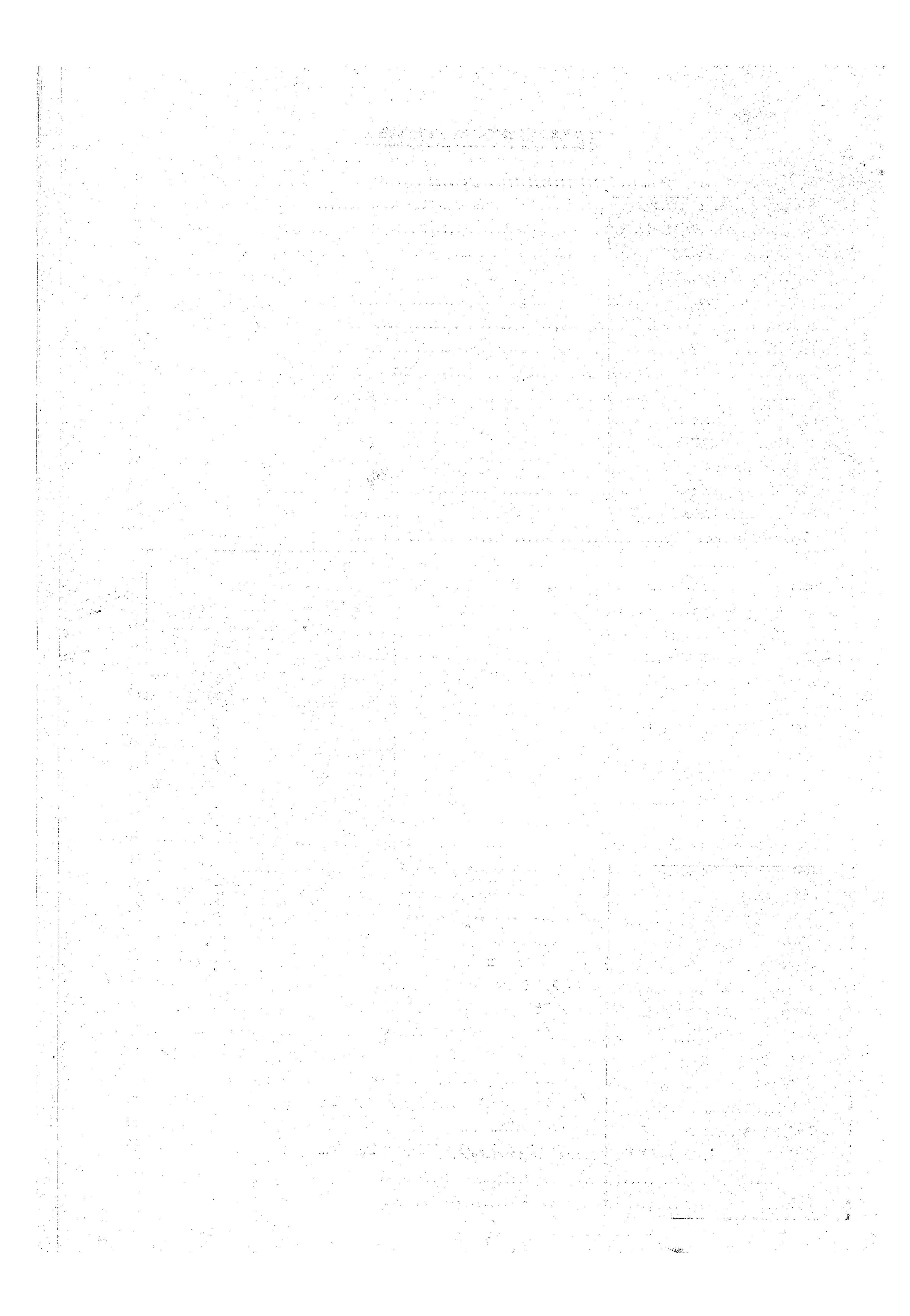
養正館



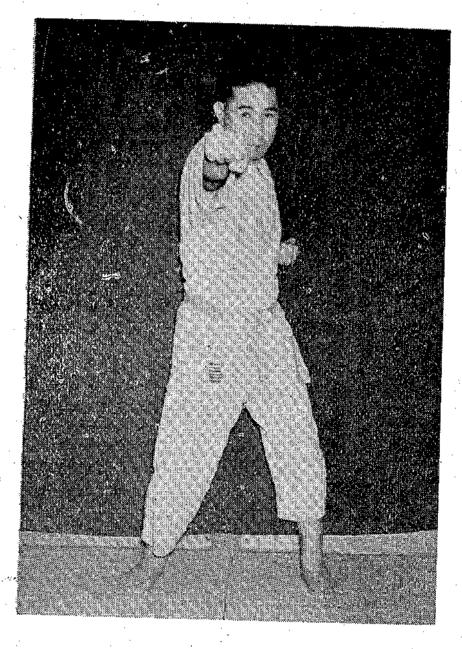
大工町五
静岡市
日本

5 DAIKU-CHO SHIZUOKA-SHI JAPAN

TABLE DES MATIERES

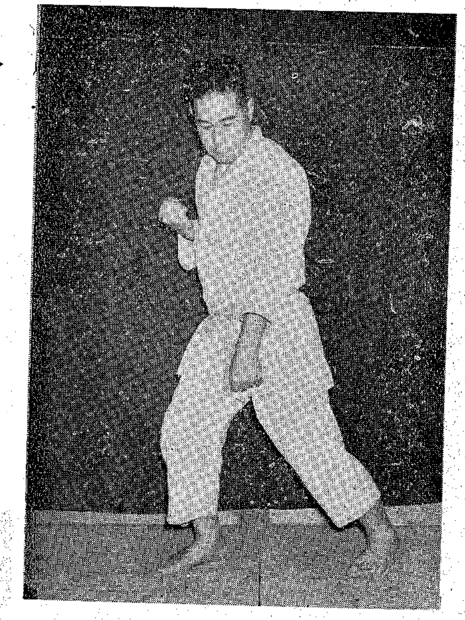


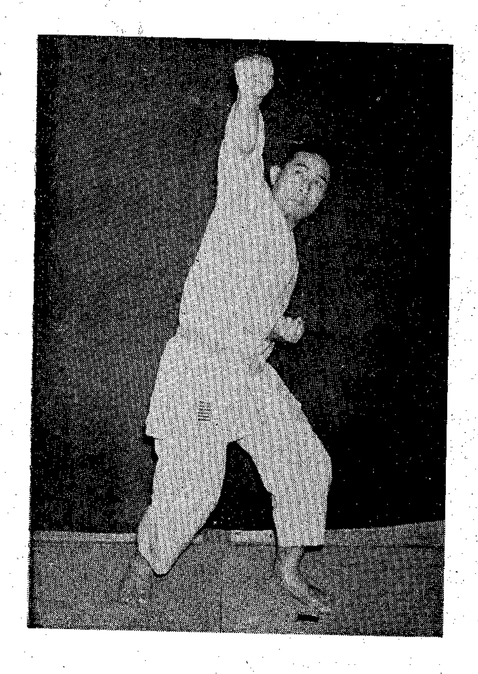
ATEMI-TE-WAZA



← 7) Vos pieds ne bougent pas, seulement lâchez le vètement en tirant à vous votre adversaire et ramenez le poing gauche àvotre flanc gauche.
De votre main droite donnez un coup de poing au visage.
Faites bien le mouvement du buste. ce qui donne toute la force à votre coup de poing.
Effacez l' épaule gauche en avançant la droite.

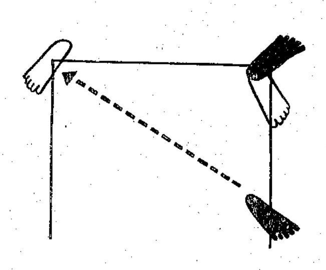
8) Mettez-vous sur la pointe des pieds en pivotant → légèrement vers la gauche. (la pointe des pieds ne change pas de place, ce sont seulement les talons.)
Donnez un coup de poing gauche devant vous comme pour vous protéger d' une attaque d' un coup de pied aux parties.
Votre poing droit va au flanc droit.

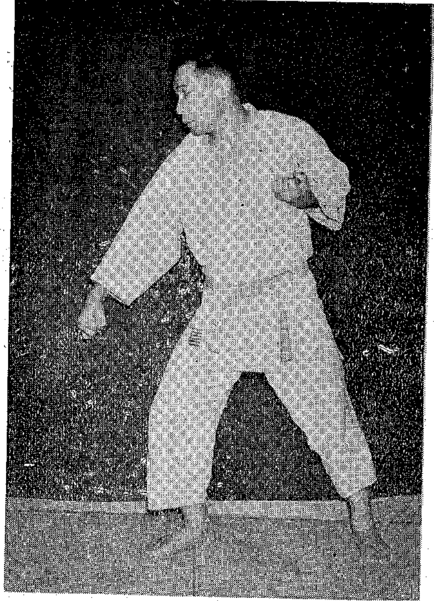




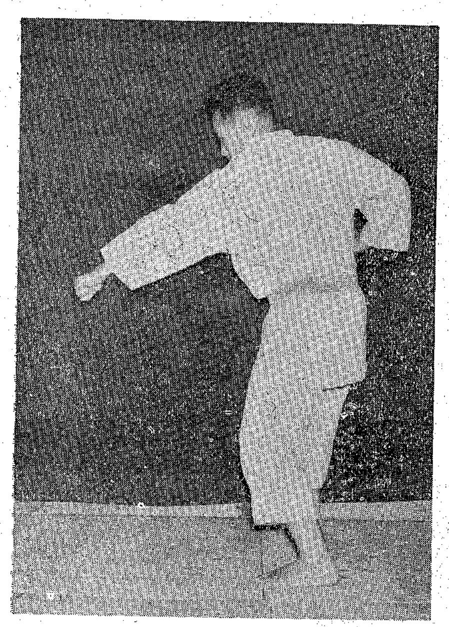
Remarquez la position des jambes.
← 9) Pivotez sur la pointe des pieds vers la droite contrairement à la figure précédente Ramenez votre poing gauche au flanc et donnez un coup de poing au visage avec votre poing droit.
Puis refaites toute cette série de mouvements en les inversant c' est-à-dire en remplacant le poing droit, le pied droit etc...
par le poing, le pied gauche etc...

ATMI-TE-WAZA

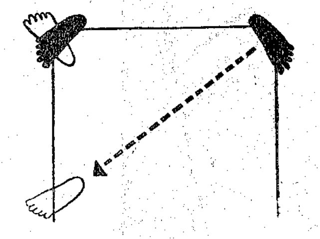


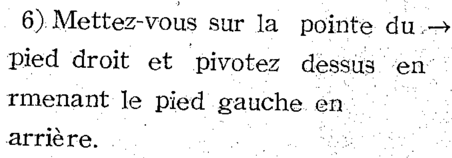


← 4) Mettez-vous sur la pointe du pied gauche et pivotez en ramenant le pied droit en arrière comme le montre la photo.
Le poing droit se détend et va parer un coup de pied.
Le poing gauche va au flanc gauche à la hauteur de la poitrine.
REMARQUE: la jambe droite est fléchie vers l' avant, la jambe gauche est plutôt tendue.

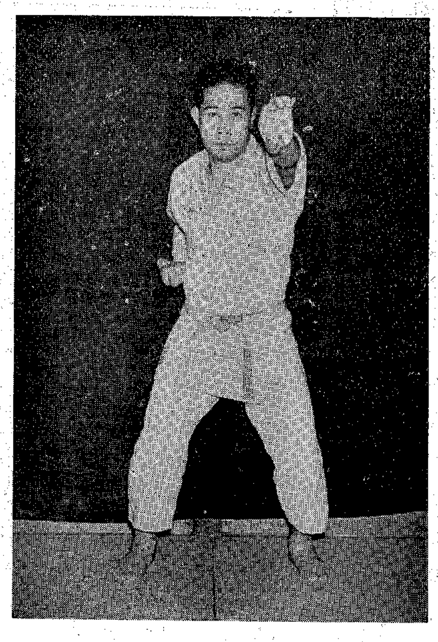


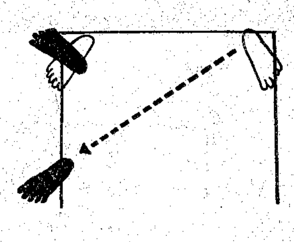
← 5) Mettez-vous sur la pointe du pied droit et pivotez en avançant le pied gauche, vous avez les deux pieds sur la même ligne, le poing gauche va frapper le plexus d' un adversaire et imaginaire et le poing droit revient au flanc droit.



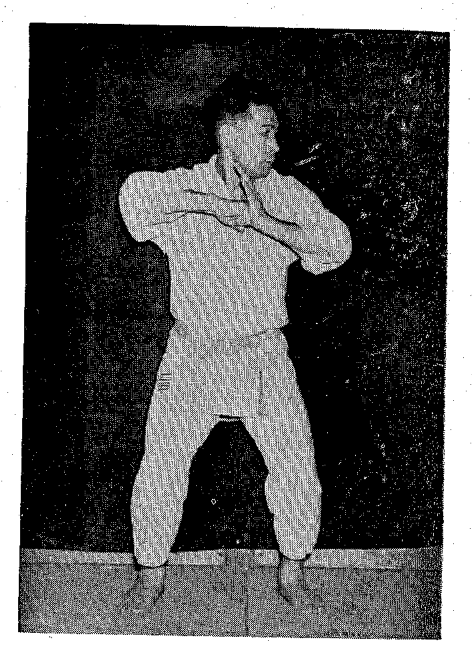


6) Mettez-vous sur la pointe du → pied droit et pivotez dessus en rmenant le pied gauche en arrière.
Relevez davantage le dras gauche et saisissez le vêtement d'un adversaire.
Votre poing droit n' a pas bougé·

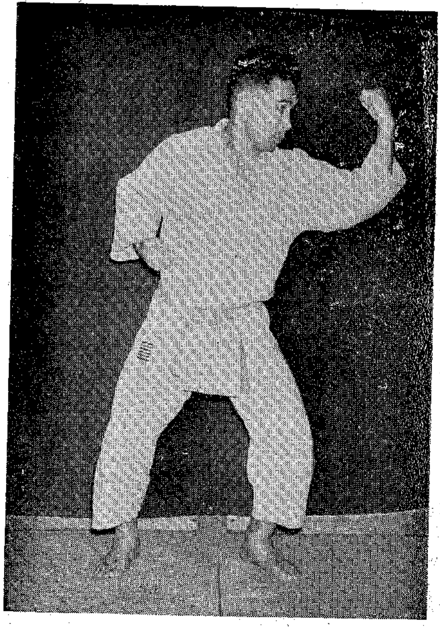




ATMI-TE-WAZA



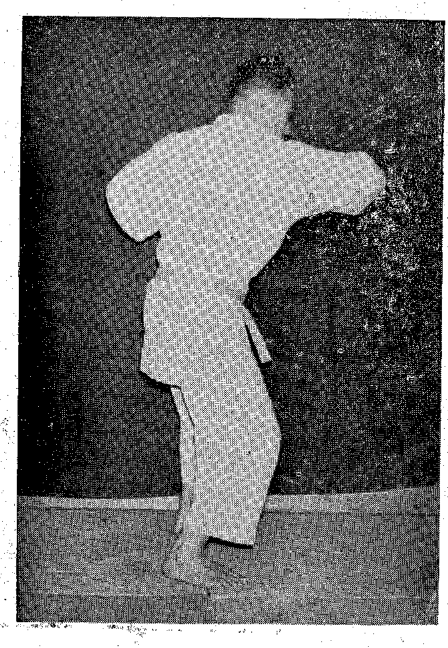
← 1) Légèrement fléchi sur lesa jmbes, le poing droit ferme, la main gauehe ouverte, regardez vers la gauche,

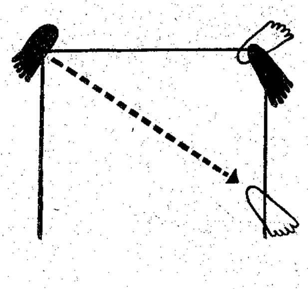


← 2) D' un mouvemeut sec et repide, le poing gauche se lève à la hauteur du visage comme pour parer un coup de poing, le pouce vers l' extérieur.
Le poing droit, vient se placer sur le flanc droit, les doigts vers le haut.
Les pieds ne bougent pas.

1—2

3) Mettez-vous sur la pointe du → gauche et divotez dessus en avancant le pied droit (jambes toujours fléchies), donnez du coude droit un coup et ramenez le poing gauche au flanc
(dans la meme position que pour la figure 2)





3

HATCHI-MAWASHI

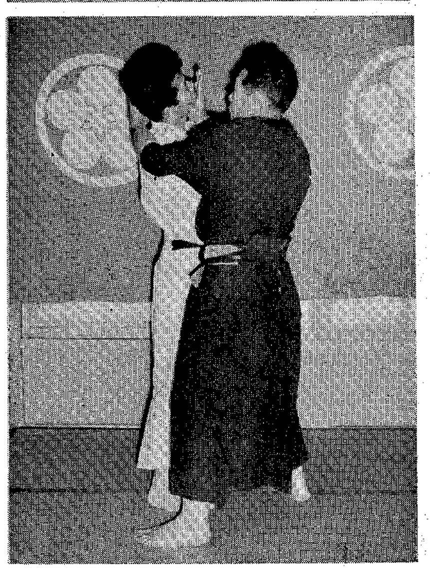
USHIRO RIO SODE TORI



UKE est derrière TORI, il lui saisit les deux manches. TORI fait un grand pas en avant, en tendant les bras devant lui.



Pivotant sur la pointe des pieds, il se retourne et passe la tête derrière le bras droit de UKE.



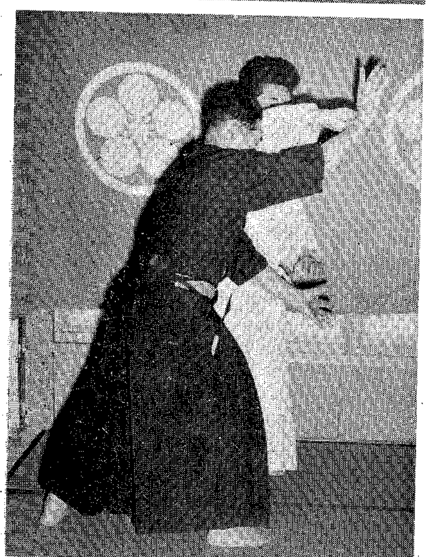
TORI passe sa main gauche derrière la tête de UKE et termine en HATCHI-MAWASHI, après avoir mis la main droite sous le menton de UKE.

HATCHI-MAWASHI

USHIRO RIO TE DORI



UKE est derrière TORI, il lui a saisi les deux poignets. TORI lève sa main droite au-dessus de sa tête en enmême temps qu'il fléchit les jambes et glisse sur son côté droit.



TORI passe sous le bras droit de UKE.
En même temps qu'il donne un coup de coude au plexus, il libère sa main gauche qui passe derrière la tête de UKE.



Sa main droite se retourne et fait plier le bras droit de UKE pour finir en HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE KAMI DORI



TORI et UKE sont face à face.
UKE tente saisir de TORI à bras-le-corps. TORI recule d' un pas, en faisant un mouvement circulaire avec son bras droit (de bas en haut) pour chasser vers la gauche le bras droit de UKE qu' il saisit en fin de course.



Passant sa main gauche derrière la tête il termine en HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

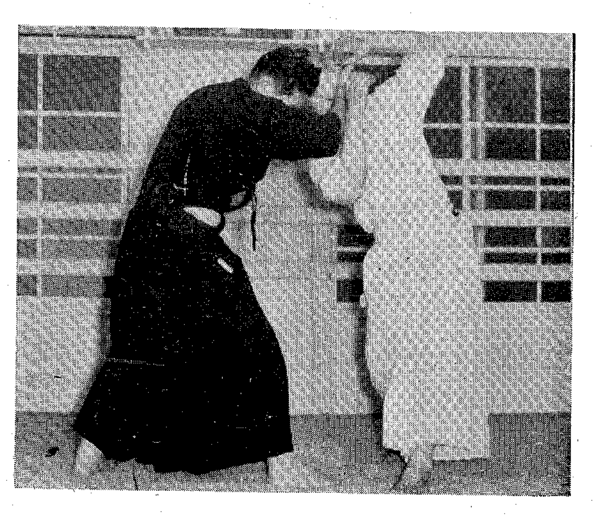
TSUKMI KAKARI



TORI et UKE sont face à face.
De sa main gauche, UKE saisit les cheveux de TORI. La main gauche de TORI va chercher le bras de UKE qu'il tire à lui.



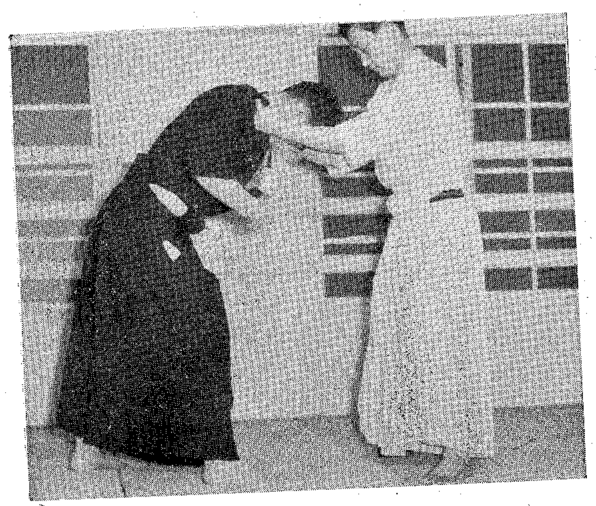
Sa main droite vient saisir le poignet libérant la main gauche quiasse perrière la tête de UKE.



TORI lâche le poignet, va pousser sous le menton et termine le mouvement en HATCHI-MAWASHI.

HATGHI-MAWASHI

MAE ERI SHIME AGE



UKE et TORI sont face à face.
UKE étrangle TORI par le col. TORI recule sa jambe gauche en allant saisir son revers droit (pour bloquer la main gauche de UKE dans le judogi) qu' il tire vers le bas. Effectuant une rotation vers la gauche...

...il passe la tête autour du bras droit de UKE, qu' il chasse de sa main gauche.



Sa main droite prend sous le menton, sa main gauche derrière la tête. TORI termine en HATCHI-MAWASHI.



HATGHI-MAWASHI

MAE KUBI TSUKAMI SHIME



UKE étrangle des deux mains Tori.

TORI recule sa jambe droite, en allant saisir le poignet de UKE qu'il chasse vers le haut.

Il engage sa main entre les deux bras de UKE de manière à aller le pousser sous le menton.

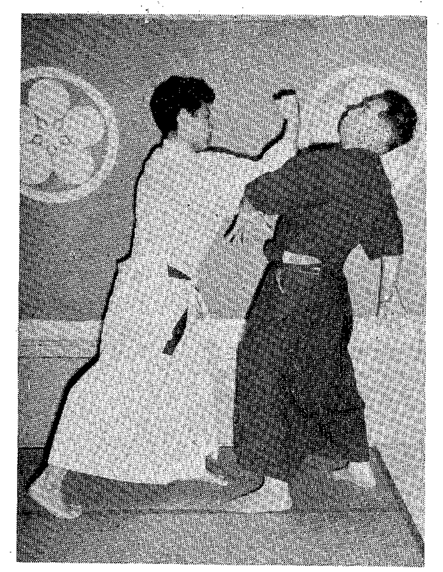


Passant ia main droite derrière la tête, TORI termine en HATCHI-MAWASHI.



HATCHI-MAWASHI

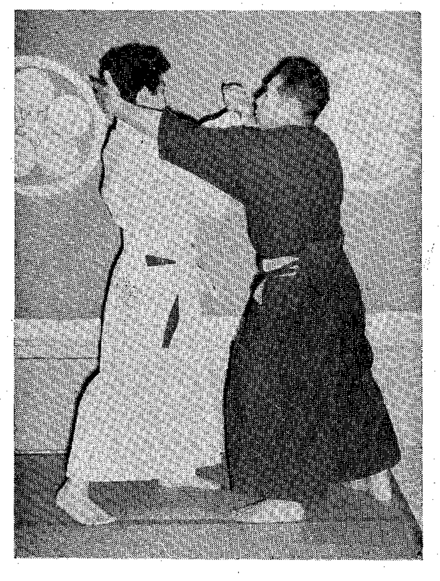
ERI DORI TSUKIAGE



TORI et UKE sont face à face.
UKE ayant saisi le revers de sa main gauche donne un coup de poing. TORI évite le coup avant-bras gauche.



Sa main droite saisit rapidement le poignet droit de UKE qu'il pousse devant lui.



Le lâchant aussitôt il passe sa main gauche derrière la tête de UKE et termine en HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

ERI DORI YOKO MEIN



TORI et UKE sont face à face.
UKE de sa main gauche saisit le revers de TORI tandis qu' il donne coup de poing au visage.

TORI pare le coup de son avant-bras gauche...



...puis faisant pression sur le bras de UKE l' abaisse en retournant sa main afin de saisir le poignet. De sa main droite il repousse UKE sous le menton.



Lâchant alors la prise de sa main gauche qu' il passe derrière la tête de UKE, TORI termine en HATCHI-MAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

MAE ERI DORI



TORI et UKE sont face à tace.
UKE, de sa main gauche a saisi le revers de TORI. Ce dernier prend la manche (ou le bras) à la hauteur du coude et le tire de manière à pouvoir saisir le poignet de sa main droite...

...tirant toujours vers le bas, il accentue le déséquilibre, passe sa main gauche derrière la tête de UKE...

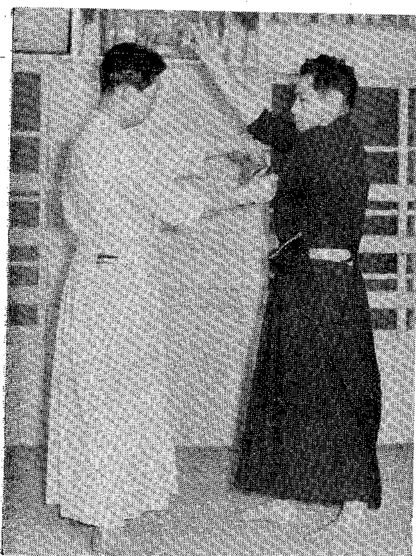


...TORI lâche le bras de UKE et sa main droite qu' il place sur le menton, aide à finir en HATCHI-MAWASHI.



HATCHI-MAWASHI

MAE RIO SODE TORI



TORI et UKE sont face à face.

UKE a saisi les deux manches de TORI.

TORI recule légèement la jambe gauche en levant le bras droit, va saisir de sa main gauche le poignet gauche de UKE.



TORI tire sa main droite à lui afin de libérer son bras.

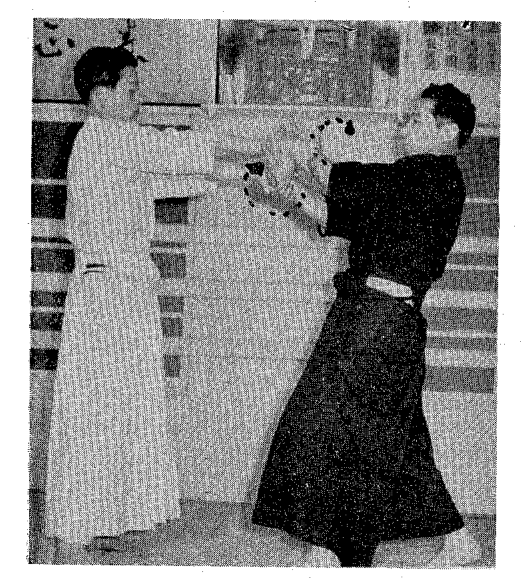
TORI tire vers le bas la main gauche de UKE.

TORI enroule son bras droit derrière la tête de UKE, la main prenant prise au visage, puis termine en HATCHI-MAWASHI.



HATCHI-MAWASHI

MAE RIO TE DORI

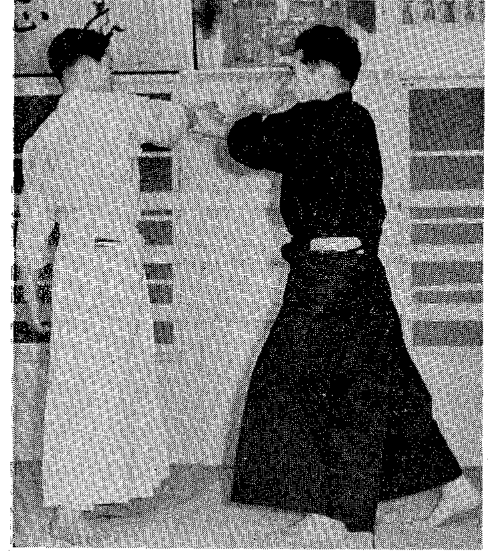


Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux poignets de Tori.

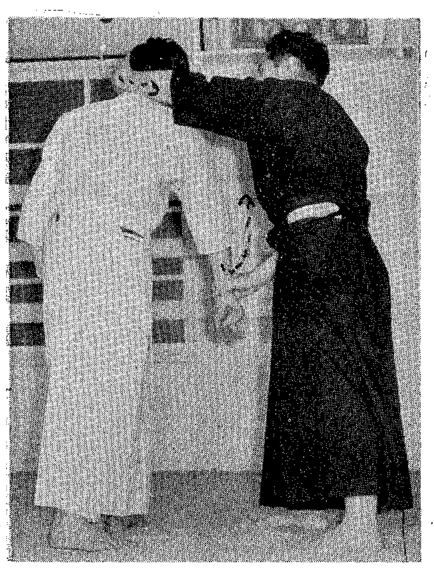
Tori recule sa jambe droite, relève les mains en dassant la main droi e sous la main de Uke qu'il chasse vers le haut.

Il retourne son poignet vers lui pour le libérer plus facilement.

Il retourne sa main droite à plat sur le bras de Uke..



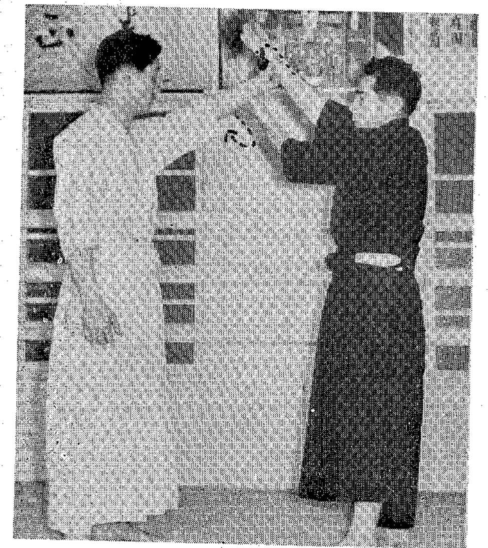
...et le saisit en le poussant devant lui.



Il passe sa main gauche derrière la tête de Uke. qu'il tire à lui en relevant le dras droit de Uke, et termine en HATCHIMAWASHI.

HATCHI-MAWASHI

GYAKU KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à tace.
Uke a saisi de sa main gauche le poignet droit de Tori

Tori va prendre le poignet de Uke (le pouce sur le dessous du bras) et le lui lève dans un grand mouvement circulaire de bas en haut.

Tori pousse de sa main gauche le poignet de Uke e retourne son poignet droit qui se libère.



Tori, cette fois-ci, baisse le bras de Uke, en le poussant devant lui.

Il passe sa main droite derrière la tête de Uke...



...il recuie rapidement, d' un grand pas la jambe droite et termine en HATCHI-MAWSI.

HATCHI-MAWASHI

KATA TE DORI

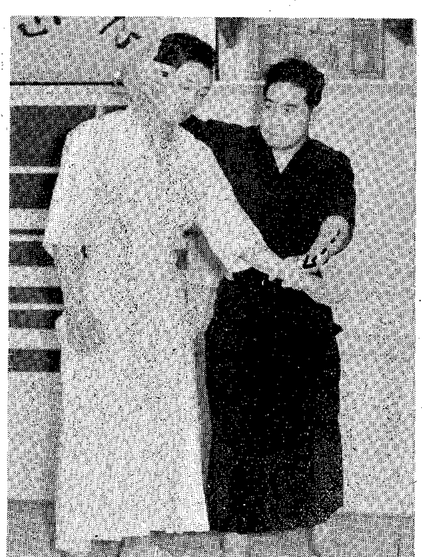


Tori et Uke sont face à face.
Uke de sa main gauche saisit le poignet droit de Tori.

Tori prend le poiguet de Uke et recule d' un demi-tour sa jambe gauche (Remarquez que la main droite de Tori se libère toute seule et que Tori se trouve derrière Uke)

Tori avec sa main droite largemeut ouverte, vient saisir le visage de Uke (de préférence les doigts dans les yeux).

Il repousse Ie bras de Uke et lache.



Tori, en allant poser sa main gauche sur le menton de Uke, le pousse et avance en même temps sa jambe gauche, ce qui fait perdre l' équilibre à Uke.



鉢 廻 し

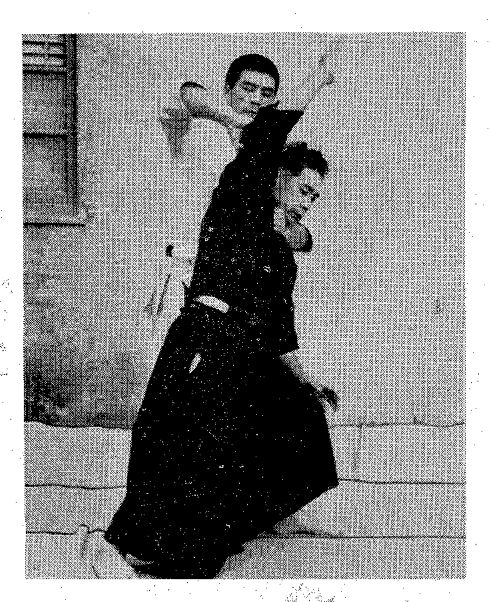
HATCHI-MAWASHI

TENBIM-NAGE

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI

Uke derrière Tori, l'étrangle de son avant-bras gauche, de sa main droite, lui maintient la manche droite. Il s'agit ici de la manche au lieu du poignet.

Tori se baisse et glisse sa jambe droite en levant son bras droit.

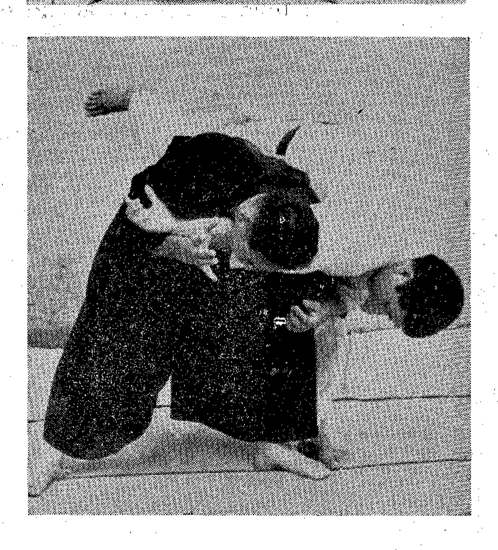




Tori passe sa tête derrière le bras de Uke. en se redressant, en même temps, retourne son avant-bras droit pour bloquer la main de Uke.

Son bras gauche repousse Uke vers l'arrière; avec sou cou, au contraire. il pousse sur le coude de Uke en avant.

Tori avance sa jambe gauche en se baissant, sans relâcher les pressions du cou et du bras.



Tori termine en TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

USHIRO RIO SODE TORI

Uke derrière Tori, lui saisit les deux manches dans le dos.

Tori écarte les bras en les levant au dessus de sa tête.

Il se baisse et glisse sa jambe droite en arrière.



Il passe sa tête derrière le bras de Uke.



Tori se redresse, retourne son avant-bras droit afin de bloquer la main de Uke.

Il tend son bras gauche pour empêcher Uke d'avancer, avec son menton (ou son cou), il appuie sur le coude de Uke, se baisse, en repoussant toujours Uke de son bras gauche, ce qui fait chuter Uke.

TENBIMNAGE

USHIRO RIO ET DORI



Uke derrière Tori, lui a saisi les deux poignets.

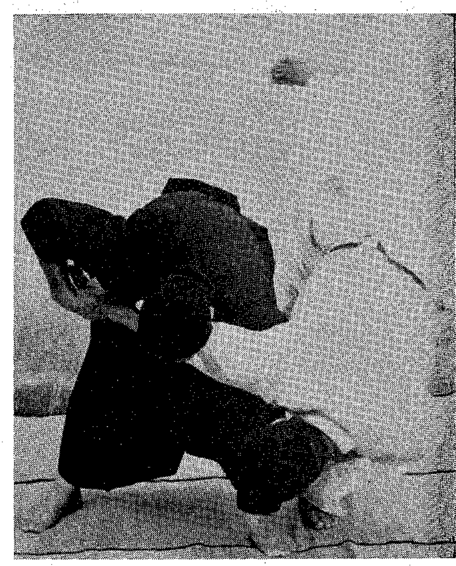
Tori lève son bras droit au dessus de sa tête qu'il passe derriere.

Il se déporte d'un pas sur son côté droit Avec son bras gauche tendu, il repousse Uke, retourne son avant-bras droit, ce qui fait lâcher prise à la main droite de Uke.

Tori saisit, de sa main droite, le poignet droit de Uke en ramenant ce bras contre lui, il appuie avec son men-ton sur le coude de Uke et avance sa jambe gauche,

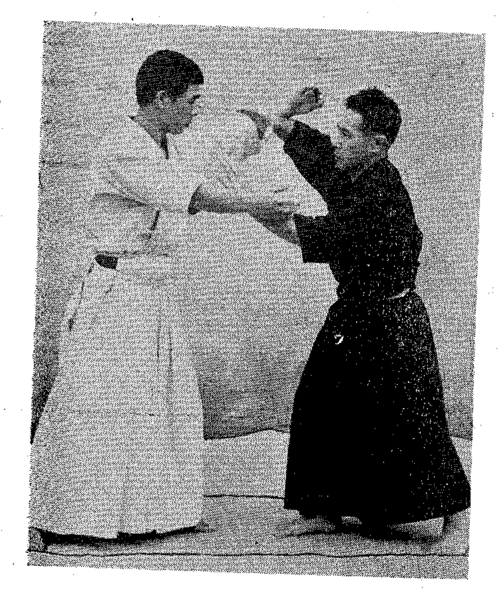


Tori se baisse en tirant le bras droit de Uke à lui, ce qui fait chuter Uke. TENBIM-NAGE



TENBIMNAGE

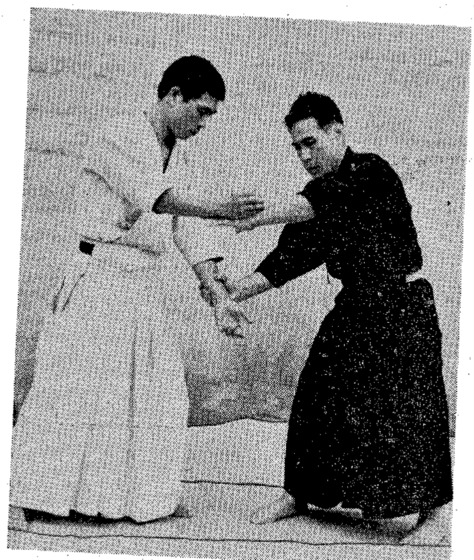
TSUKAMI KAKARI



Tori et Uke sont face à face.
Uke veut prendre Tori à bras le corps.

Tori recule sa jambe gauche en passant son avant-bras à l'intérieur de ceux de Uke.

Tori tout en repoussant l'avant-bras gauche de Uke vers le bas, lui saisit le poignet gauche avec sa main droite.



Il recule sa jambe gauche et en profite pour changer de main (c'est-à-dire que sa main gauche vient saisir le poignet de Uke)

Tori alors engage son bras droit sous celui de Uke.
Il avance sa jambe droite et termine en TENBIM-NAGE.



TENBIMNAGE

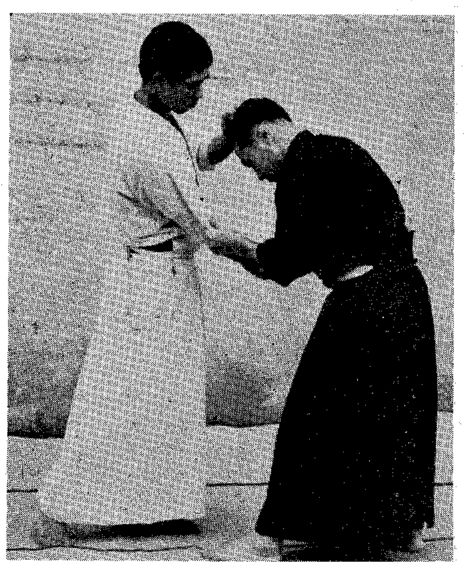
MAE KAMI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke saisit les cheveux de Tori de sa main gauche.

Tori fait un pas en avant de sa jambe gauche et va saisir de sa main gauche la manche (ou l'avant-bras) de Uke en la tirant à lui

Tori peut alors, de sa main droite, lui prendre le poignet.



Tori recule sa jambe droite d'un demi-tour,



il engage son bras gauche sous celui de Uke. Fléchissant vers l' avant, il avance sa jambe gauche et termine en TENBIM-NAGE.

TENBIMNAGE

MAE ERI SHIME AGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke veut étrangler Tori (cf. Attaque n° 10)

Tori de sa main droite se saisit son revers droit, l'écarte,en reculant sa jambe droite.

Il se baisse et passe la tête derrière le bras droit de Uke qu, il repousse de sa main gauche.



Tori alors lui lève le bras en lui faisant décrire un grand cercle vers le bas.

Il va saisir le poignet de Uke de sa main gauche et le tire brusquement à lui.

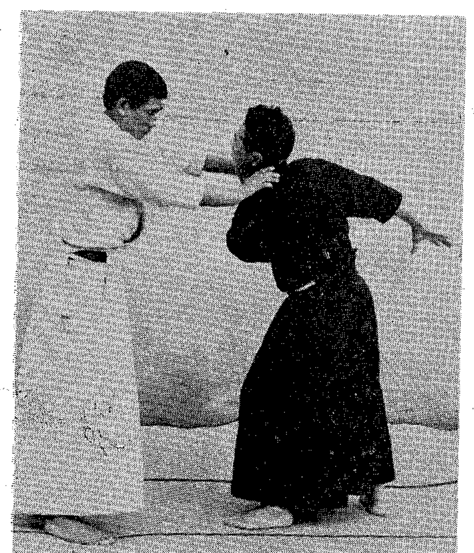


Tori avance sa jambe droite et engage son bras droit sous le bras de Uke.

Il termine en TENBIM-NAGE.

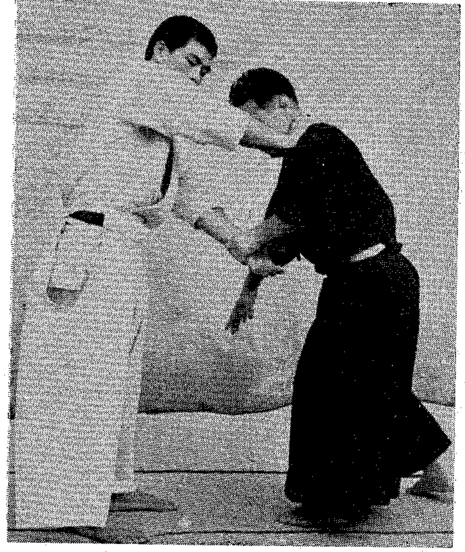
TENBIM-NAGE

MAE KUBI TSUKAMI SHIME



Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle Tori dès deux mains.

Tori recule sa jambe droite en allant saisir de sa main gauche le poignet gauche de Uke qu'il pousse.



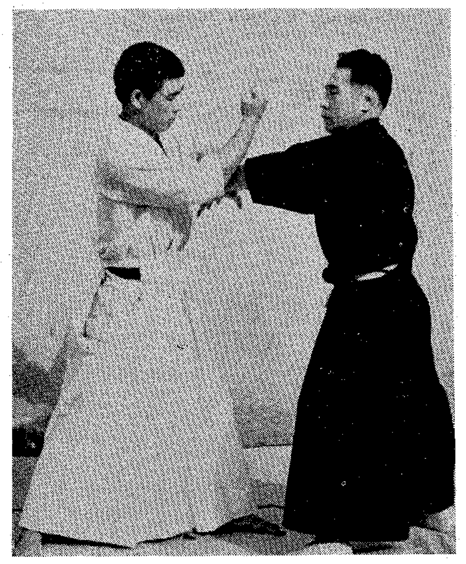
Tori pivote sur la pointe bes pieds, repousse le poignet gauche de Uke vers le bas en s' aidant également de son avavant-bras droit.



Tori avance sa jambe droite, engage son bras droit sous celui de Uke en lui maintenant toujours le poignet (la paume de la main de Uke vers le haut.)
termine en TENBIM-NAGE.

TENBIMNAGE

ERI DORI TSUKIAGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers et veut donner un coup de pong droit à Tori. (cf. Attaque n°.8.)

Tori avance sa jambe gauche en relevant son avant-bras g uche afin de parer le coup.

Tori va prendre aussitôt le poignet de Uke (faire bien attention à la position des doigts).



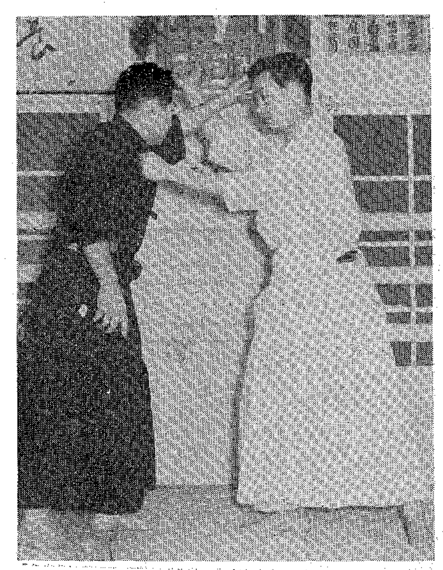
Il recule d' un demi-tour sa jambe droite,



engage son bras gauche sous le bras de Uke, avance sa jambe gauche et termine en TENBIMNAGE.

TENBIMNAGE

ERI DORI YOKO MEIN



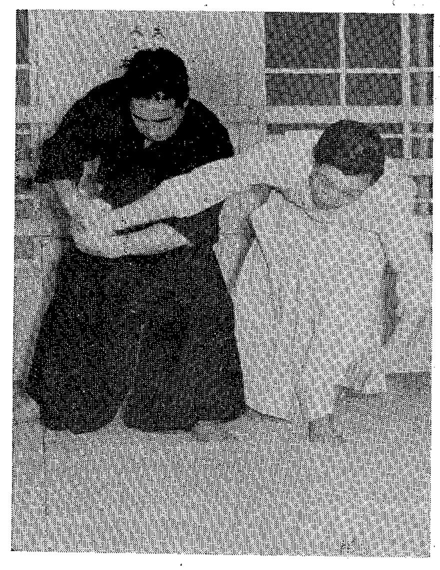
Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori et veut lui donner un coup de poing (droit) au visage. (cf. Attaque n° 7)

Tori avance son avant-bras gauche afin de pouvoir arrêter le coup, il repousse le bras de Uke vers le bas.

Tori va, de sa main droite, saisir le poignet droit de Uke,



continue de baisser son bras gauche de manière à le passer par dessous celui de Uke.



Tori recule d'un demi-cercle le pied droit, avance la jambe gauche, engage son bras gauche sous le bras droit de Uke.

Termine en TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

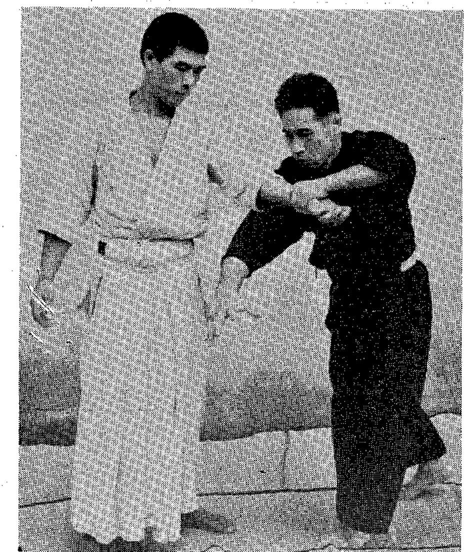
MAE ERI DORI



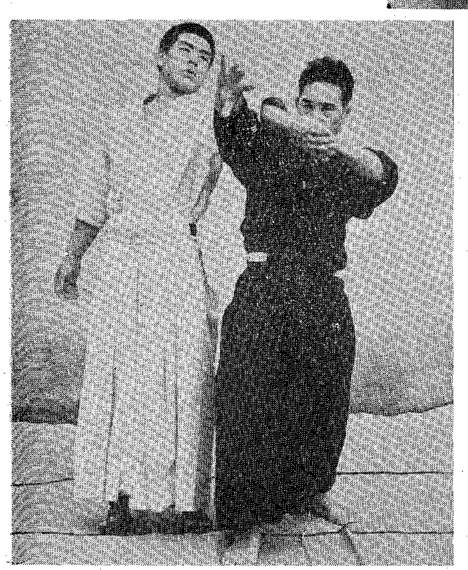
Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi de sa main gauche le revers de Tori.

Tori en se baissant va prendre, de sa main droite, son propre revers, qu'il tire, et recule sa jambe droite.
En même temps sa main gauche va saisir le poignet, gauche de Uke qu'il repousse vers l'exterieur.

Tori alors pivote sur la pointe des pieds



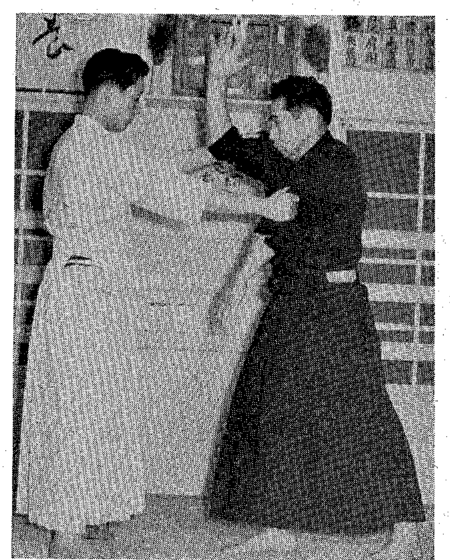
Il ramène le bras de Uke devant lui et engage son bras sous celui de Uke.



Tori avance sa jambe droite, remonte son bras droit brusquement sous le coude de Uke,
maintenant toujours le poignet de Uke contre lui, termine en TENBIM-NAGE.

TENBIM-NAGE

MAE RIO SODE TORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux manches de Tori.

Tori de suite lève le bras droit et baisse le bras gauche de manière à se protéger le bas ventre.
Il recule très peu le pied gauche.



Tori, de sa main gauche, va prendre le poignet gauche de Uke.

Il enveloppe le bras de Uke avec son bras droit qu' il baisse et, en même temps, sa main gauche pousse le poignet gauche de Uke vers le bas, pour lui faire lâcher prise (de la manche),
aussitôt il le lui relève.



Tori recule d' un quart de tour sa jambe gauche.
Il engage son bras droit sous celui de Uke et termine en TENBIM-NAGE.

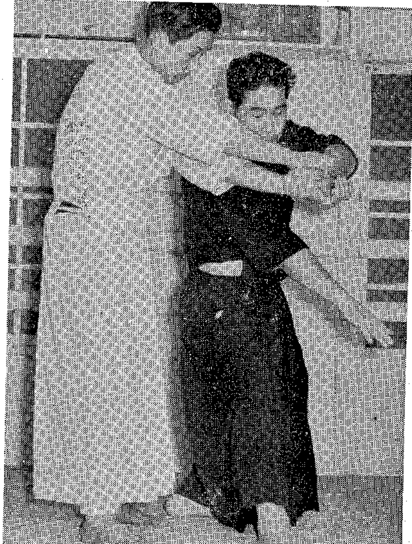
TENBIM-NAGE

MAE RIO TE DORI



Tori est Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux poignets de Tori

Tori se rapproche les mains et va saisir, de sa main gauche, le poignet gauche de Uke.
Il recule d'un demi-cercle sa jambe gauche.



Tori retourne son poignet droit vers le bas pour le ilbérer, alors il engage son bras sous ceux de Uke.

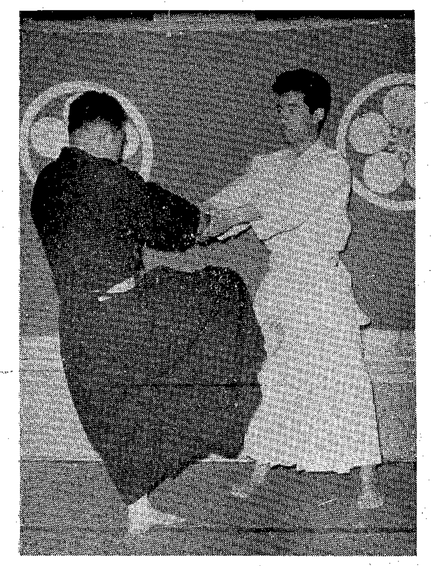


En faisant pression avec ses mains vers le bas, Tori relève son bras droit et avance sa jambe droite.

Il termine en TENBIM-NAGE.

TEN-BIM-NAGE

RIO TE KATA HODORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke saisit des deux mains le poignet droit de Tori.

Tori va prendre sa propre main, relève ses mains, en profite pour donner un coup de pied à Uke.



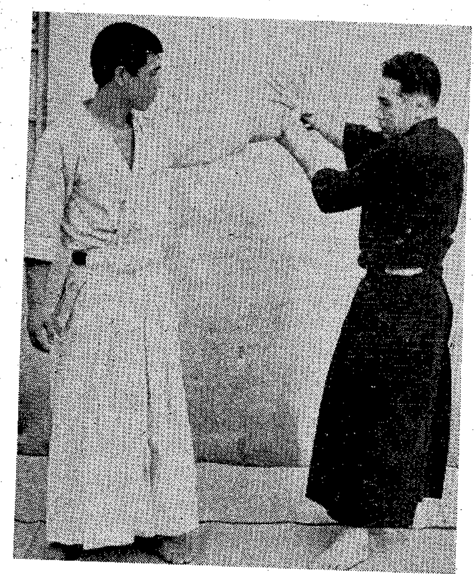
Tori, en reposant son pied au sol, le place derrière son pied gauche, et engage son bras gauche sous les bras de Uke.



Tori, alors, avance sa jambe droite en appuyant avec son épaule sur le bras de Uke que ses mains maintiennent.
Il termine en TEMBIN-NAGE.

TENBIM-NAGE

GYAKU KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le poignet droit de Tori (cf.Attaque n° 2)

Tori fait un grand pas sur son côté droit, en levant sa main prise à la hauteur de son épaule.

De sa main gauche il va saisir le poignet gauche de Uke (le pouce sur le dessus).

Tori alors baisse ses mains dans un mouvement circu_aire, sa main droite se libère.

Tori avance sa jambe droite. Il engage son avant-bras droit sous le bras gauche de Uke,



la paume de la main vers le haut.

Tori continue d' avancer sa jambe droite en même temps qu' il appuie auec son épaule et se baisse, maintenant toujours fortement le bras guche de Uke contre lui.

Tori termine en TENBIM-NAGE.



TENBIMM-NAGE

KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le poignet droit de Tori.

Tori de sa main gauche saisit le poignet gauche de Uke, et recule d'un demi-tour sa jambe gauche

Il relève les bras en retournant brusquement son avant-bras droit qui se libère,



il retourne le bras de Uke de manière à ce qu'il ait la paume de la main vers le bas

Tori engage son bras dessous celui de Uke.
Il glisse son pied droit en avant, se baisse légèrement, pousse avec son épaule sur le coude de Uke pour l'obliger à chuter.

Tori par précaution peut aussi passer son avant-bras par dessus le brastde Uke, de manière à l'empêcher de le retirer.

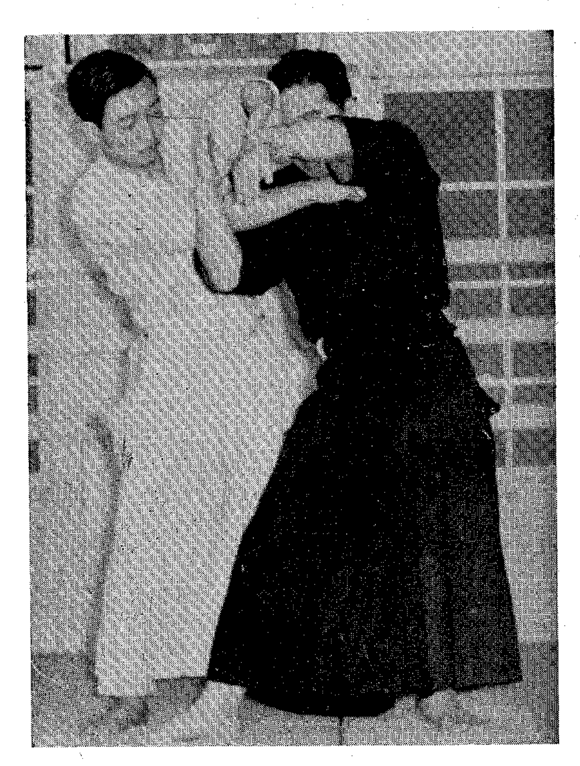


天秤投げ

TENBIM-NAGE

YUKI-CHIGAE

USHIRO KUBI SHIME KATA TA DORI



Uke est derrière Tori qu' il étrangle d' une main et lui maintieent le poignet de l' autre.

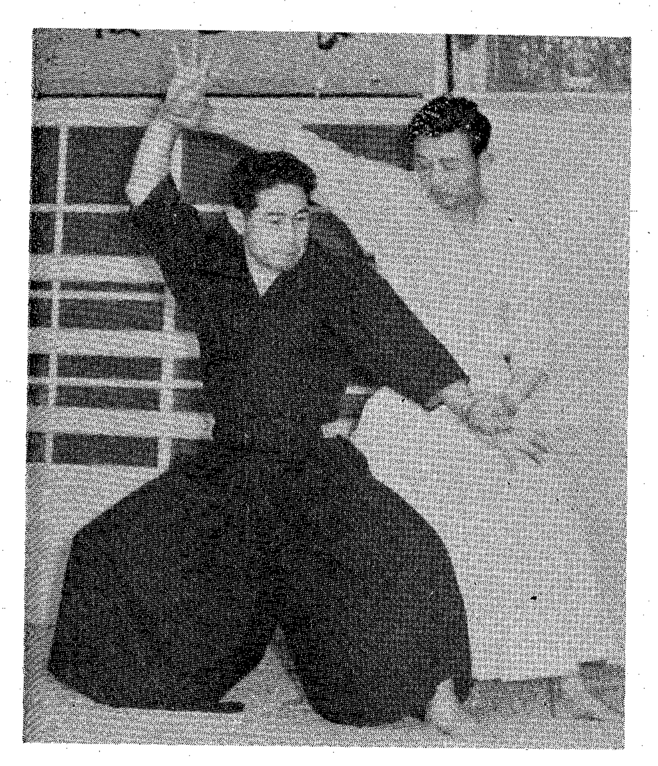
Tori fait un pas sur son côté gauche et lève son bras gauche.
Il passe la tête derrière, en même temps qu' il saisit, avec sa main droite, le poignet de Uke.

Tori lui retourne le poignet, libère sa propre main. Des deux mains il relève le bras de Uke et termine en YUKI-CHIGAE



YUKI-CHIGAE

USHIRO RIO SODE TORI



Uke est derrière Tori et lui a saisi les deux poignets

Tori fait un pas de côté avec sa jambe droite ,en levant le bras dras droit au dessus de sa tête.

Il passe sa tête derrière le bras de Uke.

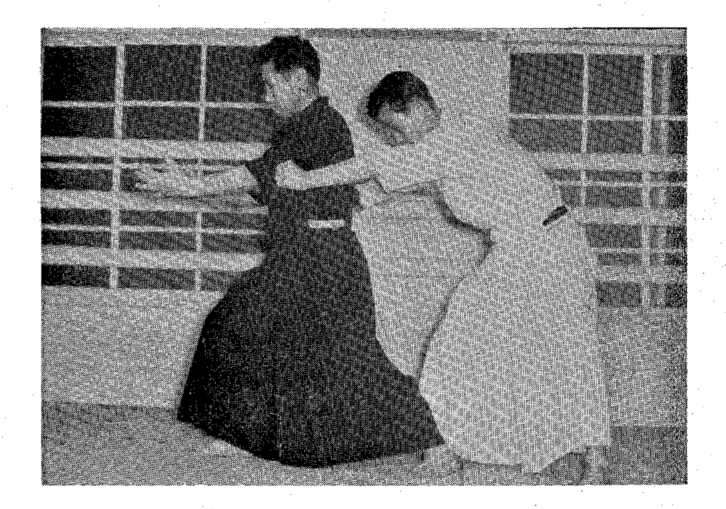


Tori ramène son bras gauche, de manière à pouvoir saisir le poignet droit de Uke qu' il repousse devant lui, tout, en arrachant son bras droit qu' il libère.

Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

USHIRO RIO TE DORI



Uke, derrière Tori, lui a saisi les deux manches.

Tori avance sa jambe droite en tendant les bras devant lui...

...puis les relève et pivotant, se retourne, passe sous le bras de Uke.



De sa main gauche, Tori vient saisir la main droite de Uke qu' il retourne.

Tori lui relève le main et termineen YUKI-CHIGAE.



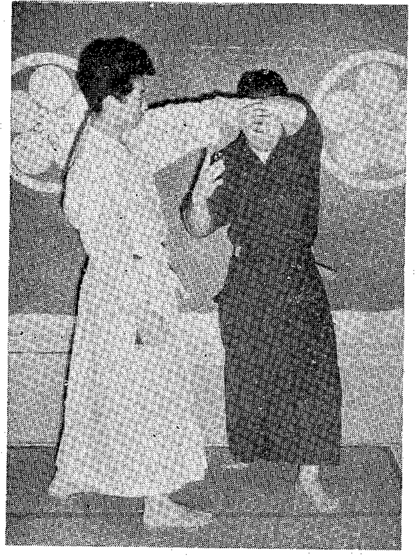
YUKI-CHIGAE

TSUKAMI KAKARI



Tori et Uke sont face à face.
Uke veut saisir Tori

Tori recule sa jambe droite et se déporte légèrement sur son côté droit.



Tori saisit le bras gauche de Uke comme le montre la photo, le pouce dessous.
Il le lui retournen...



...reculant sa jambe gauche. Tori maintient, des deux mains, la main gauche de Uke.

Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE KAMI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les cheveux de Tori.

Tori avance sa jambe droite, va saisir de sa main droite le poignet de Uke et, de sa main gauche, la main be Uke.

Tori avance sa jambe gauche en reculant sa jambe droite. Relevant le bras de Uke, il passe dessous.





Tori se retourne (le bras de Uke porte à faux, ce qui lui fait lâcher prise).
Il termine en YUKI-CHIGAE.

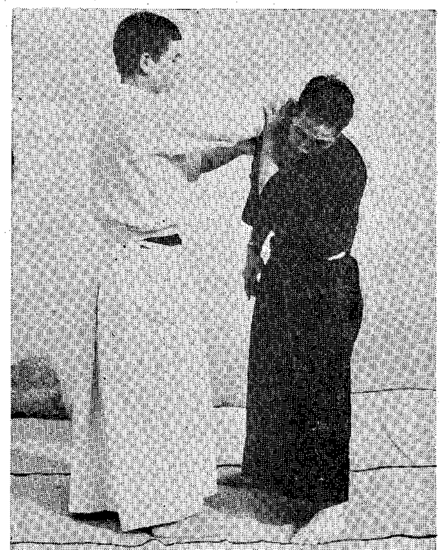
YUKI-CHIGAE

MAE ERI SHIME AGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle Tori par le col.

Tori saisit, de sa main gauche, son propre revers, recule le pied gauche en se baissant.



Tori passe la tête derrière le bras de Uke et ravanec sa jambe gauche.

Tori repousse alors, de sa main gauche, le bras droit de Uke qu'il saisit, recule rapidement sa jambe droite d'un quart de tour.



Il saisit la main droite de Uke avec la sienne.

Tori recule encore d'un quart de tour, lâche le coude de Uke et vient lui saisir la main.

Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE KUBI SKAMI SHIME

Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle des deux mains Tori.

Tori passe sa main droite sous les bras de Tke et va lui saisir son poignet droit en le repoussant.
Il recule sa jambe gauche.



Tori va saisir, de sa main gauche, la main de Tke, la lui lève, passe sous le bras, pivote.



Tori avance sa jambe gauche en se baissant.
Il termine en YUKI-CHIGAE.



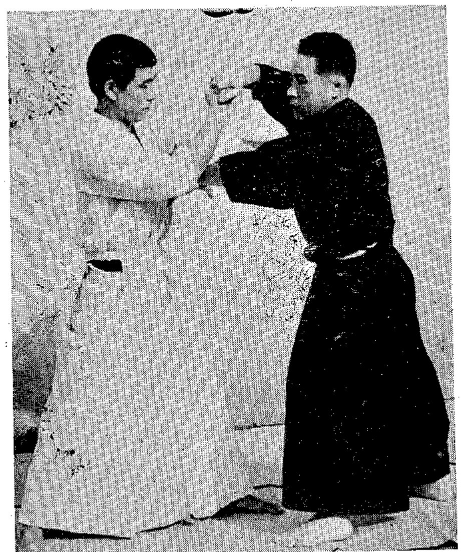
YUKI-CHIGAE

ERI-DORI TSUKAGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori et veut lui donner un coup de poing.

Tori avance sa jambe gauche pour aller parer de son avant-bras gauche le coup de Uke.



Tori lui saisit le poing, le lui retourne en s' aidant de son avant-bras gauche qui pousse sous le coude. Cependant que sa main tire vers le bas.



Tori alors vient saisir, de sa main gauche, le poignet de Uke, le maintient et recule d' un demi toursa jambe droite.
Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

ERI DORI YOKO MEIN



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori et veut lui donner un coup de poing.

Tori avance sa jambe gauche; en parant le coup de son avant-bras gauche.



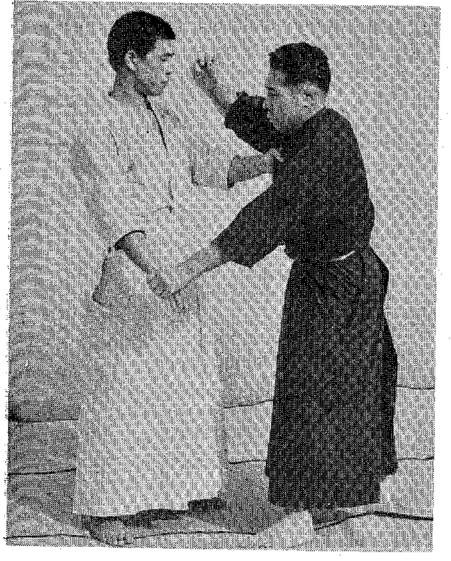
Tori va saisir, de sa main droite, la main droite de Uke et la lui retourne vers le bas.



Il recule sa jambe droite en lui retournant le poignet qu' il a saisi à deux mains.
Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE ERI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori.

Tori lui donne un coup de poing au visage et va prendre de sa main gauche la main droite de Uke.

Tori passe son bras droit par dessous, en avançant sa jambe droite.





Il pousse avec tout son côté droit pour faire lâcher la prise de la main gauche de Uke, il pivote et termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE RIO SODE TORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux manches de Tori.

Tori aussitôt lui donne un coup de poing au visage, écarte son bras gauche.

Tori va brusquement saisir, de sa main droite,le poignet droit de Uke par dessous (ce qui libère sa manche)



Il avance sa jambe droite, sur le côté droit de Uke, passe sous sous le bras de Uke et pivote.



Tori repousse de son avant-bras droit, le poignet droit de Uke, et, simultanément, tire brusquement son bras gauche vers le bas.

Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

MAE RIO TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux poignets de Tori.

Tori se rapproche les mains et, de sa main droite, va saisir le poignet droit de Uke, le pouce sur le dessus.
Il avance sa jambe droite.



Tori relève les bras, passe dessous, pivote d'un demi-tour rapidement (ce qui fait lâcher prise à la main gauche de Uke).



Il repousse le poignet de Uke avec son bras gauche.
Il pousse son avant-bras droit et effectue une rotation vers le bas.
Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-CHIGAE

RIO TE KATA HODORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi, des deux mains, le poignet gauche de Tori.

Tori va saisir le poignet droit de Uke, lui donne un coup de pied au bas-ventre en le tirant à lui...



...puis le repousse, repose son pied droit au sol sur le côté droit de Uke, lui relève le bras comme le montre la photo.
Il passe dessous et pivote.

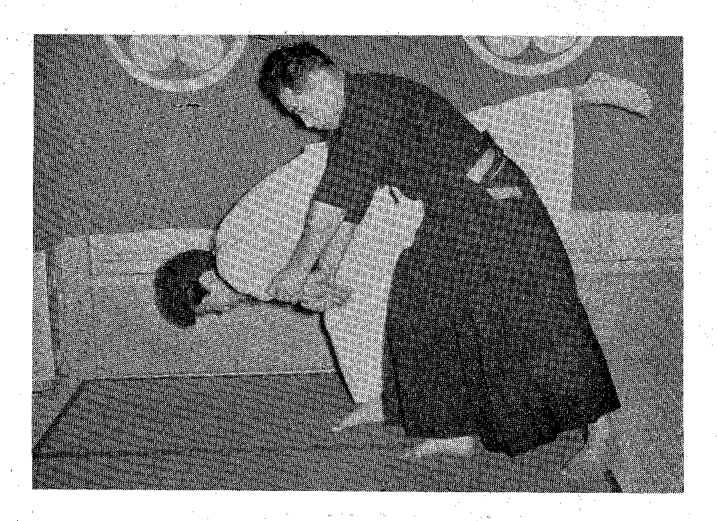


Tori repousse fortement, de sa main gauche, le poignet de Uke, et retourne son avant-bras droit, en le tirant vers le bas.
Il termine en YUKI-CHIGAE.

YUKI-GHIGAE

Tori, alors, va saisir également de sa main droite le poignet de Uke. le lui relève et le retourne.

Tori peut lui démettre le bras ou le faire chuter.



N.B Ici, pour l'entrainememnt, je vous demande de faire chuter. Ne forcez donc pas l'articulation du bras mais relevez celui-ci, puis, rapidement, opérant une poussée de tout votre corps en avant, baissez-vous pour jeter votre partenaire.

GYAKU KATA TE DORI

Tori et Uke sont face à face.

Uke a saisi de sa main gauche le poignet droit de Tori.

Tori donne un coup de pied à Uke, saisit, de sa main gauche, la main gauche de Uke, passe dessous et termine comme le mouvement précédent.



YUKI-CHIGAE

KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le poignet droit de Tori.

Tori donne un coup au visage de Uke tout en relevant son bras pris.

Il avance sa jambe droite.

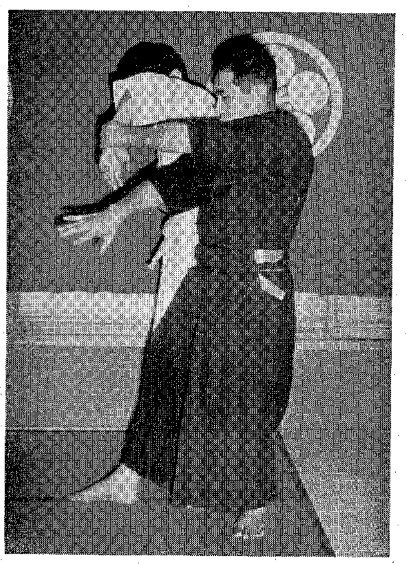
Tori va saisir, de sa main gauche, le poignet de Uke, le lui relève,
avance sa jambe gauche.



Il passe, corps entier, sous le bras de Uke, et pivote.

Tor, de sa main gauche, maintient fermement le poignet de Uke.

Il opère une rotation de son bras droit (ce qui le lui libère).



行き違え

YUKI-CHIGAE

SHIHO-NAGE

USHIRO KUBI SHIME KATA TEDORI



Uke est derrière Tori, l'érangle de son avant-bras gauche et lui saisit de sa main droite le poignet droit.

Tori fait un pas en avant avec sa jambe droite en levant le bras droit au dessus de sa tête,



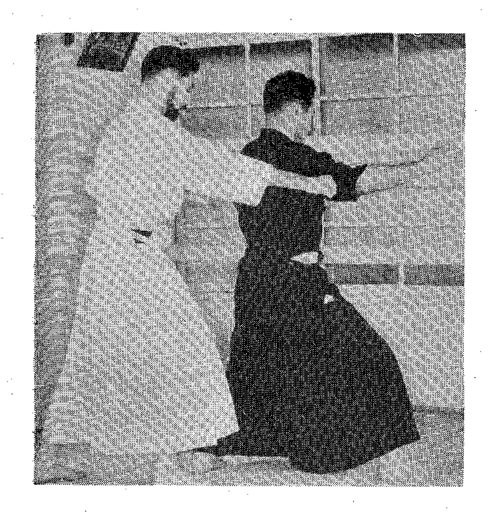
Tori alors pivote d'un quart de tour.
De sa main gauche saisit le poignet de Uke et le chasse.



Tori baisse la tête et la passe derrière le bras droit de Uke.
Il fait vriller rapidement son bras droit qui se libère et va saisir le poignet gauche de Uke.
Tori passe sa jambe droite devant les pieds de Uke, pivote en ramenant ses mains contre sa tête, termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

USHIRO RIO SODE TORI



Uke est derrière Tori, il lui a saisi les deux manches

Tori fait un grand pas en avant de sa jambe droite, il tend les bras devant lui.

Tori se baisse en pivotant sur la pointe des pieds, il recule son pied gauche afin de le mettre sur la même ligne que son pied droit.



Il va saisir de sa main droite le poignet gauche de Uke. passe sa tête derrière le bras de Uke, en se redressant chasse la main gauche de Uke. (Ce qui lui libére la manche gauche.)



Tori saisit alors des deux mains la main de Uke, recule à nouveau son pied gauche en ramenant ses mains contre sa tête, pivote et termine en SHIHO-NAGE.

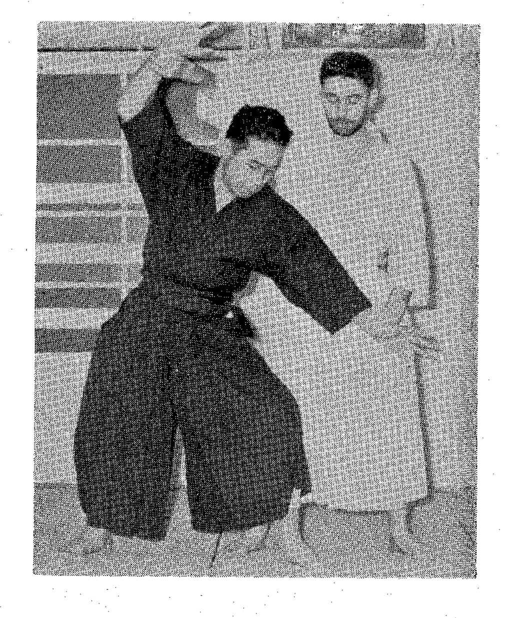
SHIHO-NAGE

USHIRO RIO TE DORI



Uke est derrièce Tori et lui a saisi les mains dans le dos. (voir position de départ)

Tori se déplace sur son côté droit, en même temps qu' il reléve sa main droite au dessus de sa tête,



Tori pivote d' un quart de tour en passant sa tête sous le bras de Uke.

Tori avance de nouveau sa jambe droite devant le pied gauche de Uke et va saisir de sa main droite le poignet gauche de Uke.



En reculant sa jambe gauche d' un demi-cercle Tori se met en dehors du corps de Uke.

Tori ramène les mains contre sa tête, pivote sur la pointe des pieds, termine en SHIHO-NAGE.

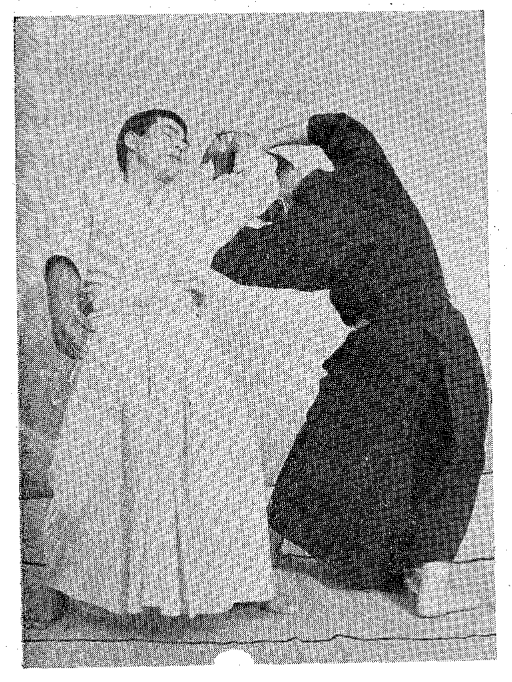


Tori et Uke sont face à face.
Uke veut s'élancer sur Tori pour le prendre à bras le corps. (Remarquez la position des pieds de Tori : il se trouve en Kamae, c' est-à-dire que reculant d' un pas il est sur la défensive).

Tori passe ses bras entre ceux de Uke en forçant davantage avec son avant-bras droit laissant glisser son avant-bras gauche dont il ne s' occupe plus.



Tori fait faire un quart de tour en arrière à sa jambe gauche, baisse son avant-bras droit (ce qui oblige également le bras gauche de Uke à se baisser). Cependant que la main gauche de Tori a pris le poignet gauche de Uke comme le montre la photo.



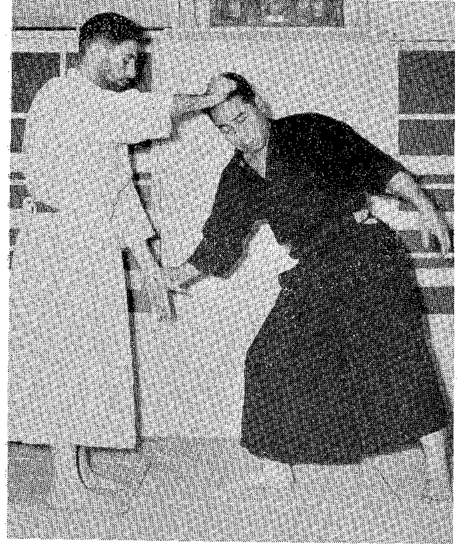
Tori pivote en ramenant ses bras contre sa tête pour terminer en SHIHC-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE KAMI DORI



Tori est Uke sont face à face.
Uke a saisi les cheveux de Tori de sa main droite.
Tori donne un coup de poing au visage de Uke avec son poing droit.



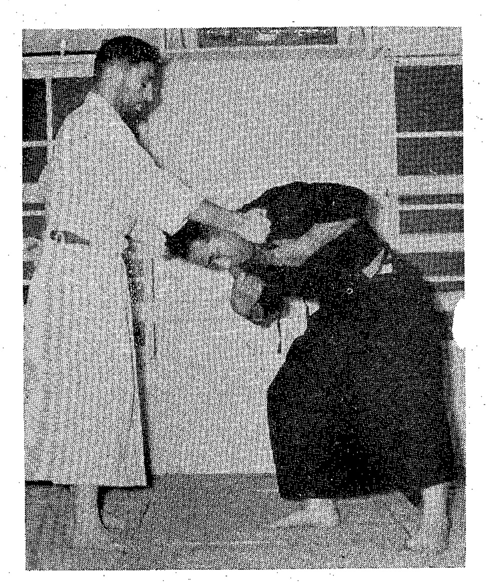
Tori recule sa jambe gauche en se baissant et va saisir de sa main droite la main gauche de Uke.



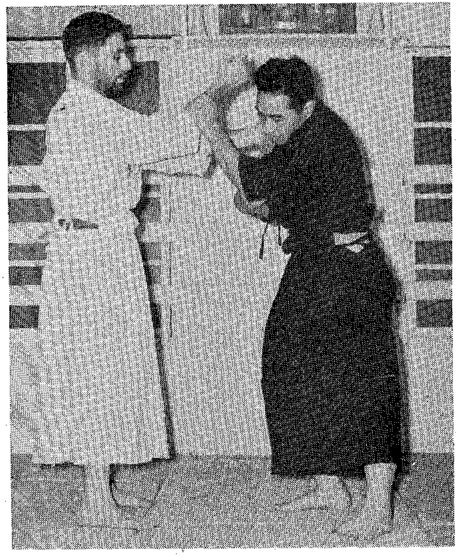
Tori recule de nouveau (cette fois-ci d'un quart de tour) sa jambe gauche, ce qui le met en dehors du corps de Uke.
De sa main gauche il va saisir le poignet de Uke puis lui relevant contre sa tête, il pivote et termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE ERI SHIME AGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les revers de Tori et veut l' étrangler avec.
Tori se saisissant ses deux revers sous les mains de Uke, en se baissant les écartent.



Tori passe la tête en dessous, de manière à se retrouver à l' extérieur du bras droit de Uke.
Tori chasse le bras droit de Uke avec sa main gauche en le poussant vers la droite, ramène ce bras vers le bas.



Tori maintenant toujours de sa main gauche le bras droit de Uke, de sa main droite va saisir la main droite de Uke.
Tori en profite pour changer la saisie de sa mian gauche, il engage sa jambe gauche, pivote en ramenant ses bras contre sa tête, il termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE KUBI SKAMI SHIME



Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle des deux mains Tori.

Tori écarte les bras en reculant sa jambe gauche et va saisir avec sa main droite (le pouce à l'intérieur les quatre autre doigts à l'extérieur) le poignet de Uke en le chassant vers l'extérieur,



aussitôt Tori porte sa main gauche sur la main droite de Uke et la lui saisit, la baisse en la poussant.

(Comme le montre le photo la main de Uke est décrochée.)

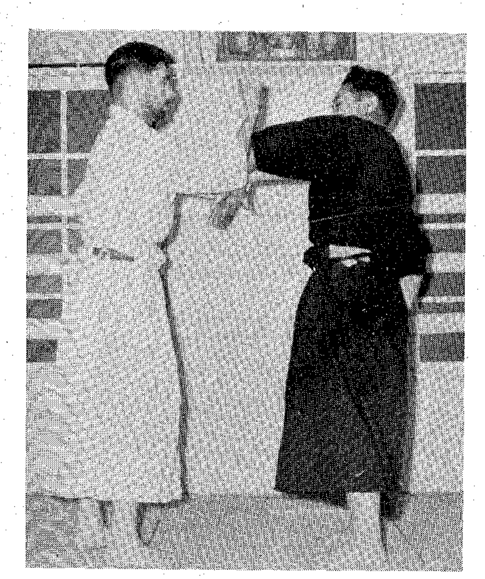


Tori engage alors sa jambe droite en lui baissant puis remontant la main prise; il pivote sur ses pointes de pieds.

Termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

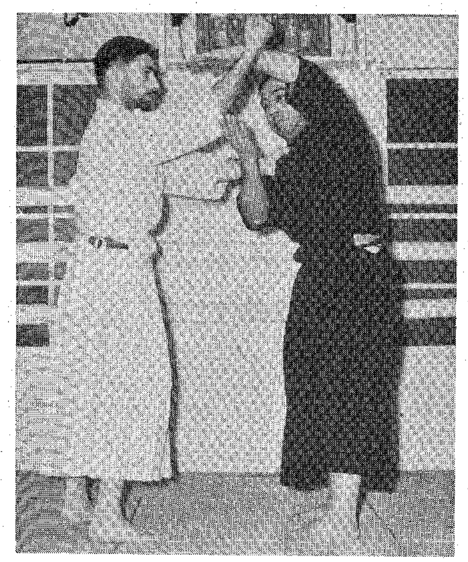
ERI DORI TSUKIAGE



Tori et Uke sont face à face.

Uke a saisi le revers de Tori et veut donner coup de poing. (crochet).

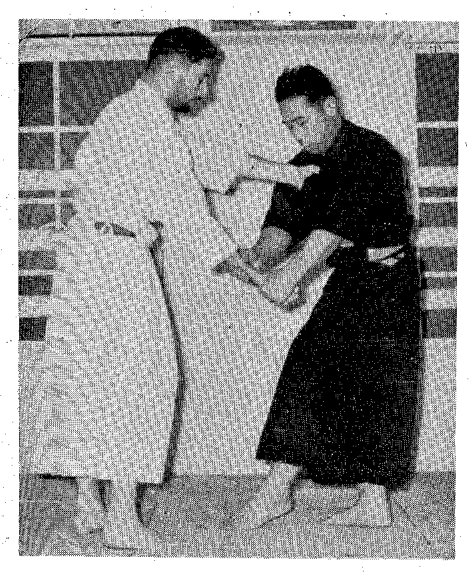
Tori esquive le coup en levant son avant-bras qui va buter contre celui de Uke.



Tori n'a pas arrêté le coup mais simplement l'a dévié vers le haut.

Il laisse glisser son avant-bras gauche, sa main droite va saisir,par dessous, le poignet de Uke.

Tori repousse vers le bas l'avant-bras de Uke avec son avant-bras gauche.



Puis Tori lui saisit la main, engage son pied gauche devant Uke pivote en remontant ses mains contre sa tête, termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

ERI DORI YOKO MEIN



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi de sa main gauche le revers droit de Tori et veut donner de sa main droite un coup de poing au visage de Tori.

Tori pare le coup de poing de son avant-bras gauche en le tournant légérement de maniére à ce que ce soit le bord cubital qui aille buter contre l'avant-bras de Uke.

En même temps il avance sa jambe gauche.



Tori fait pression avec son avant-bras gauche (qui a servi à parer le coup) sur celui de Uke en l' obligeant à le baisser, passe sa main droite par dessous et va saisir le poignet droit de Uke puis la main gauche de Tori va également saisir la main droite de Uke.



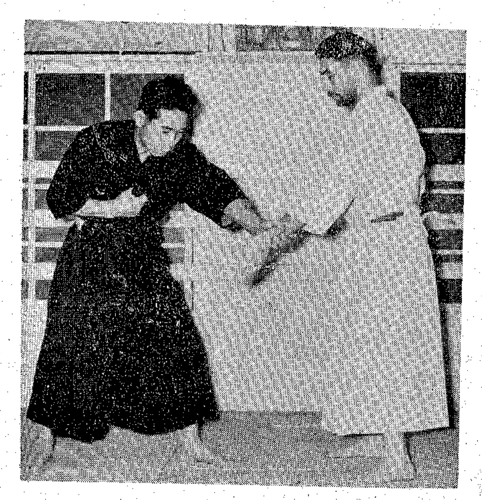
Tori engage sa jambe gauche devant celles de Uke,lui relève la main, pivote sur la pointe des pieds.
termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE ERI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori avec sa main gauche.
Tori recule sa jambe droite et saisit son propre revers sous la main de Uke en le tirant à lui.
Tori de sa main gauche saisit le poignet gauche de Uke, (le pouce sur le dessus) et le chasse vers la droite parallèlement au sol,



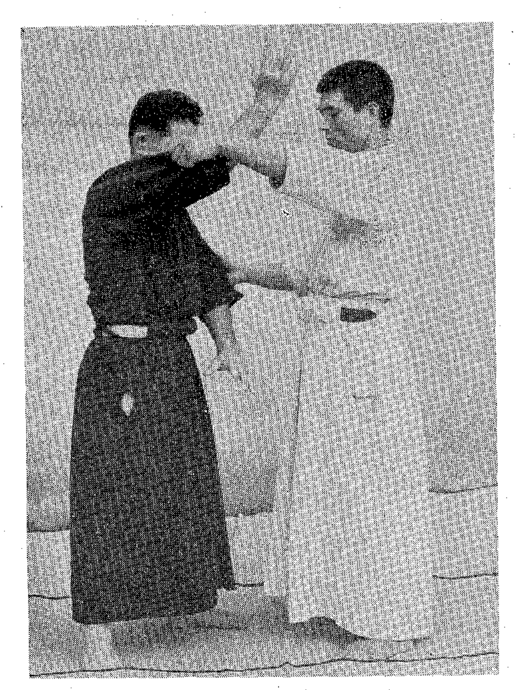
afin de décrocher la main de Uke.
Tori de sa main droite, aussitôt, saisit la main de Uke et lui fait décrire un cercle vers le bas.



Tori engage sa jambe droite, puis continue le cercle vers le haut, pivote sur la pointe des pieds, en ramenant ses bras contre sa tête, et finit en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

MAE RIO SODE TORI

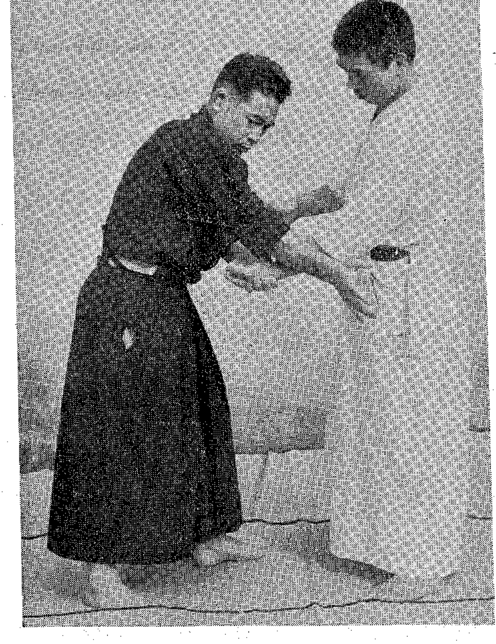


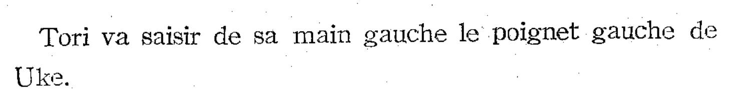
Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux manches de Tori.

Tori lève le bras droit à l'intérieur des bras de Uke.

Il met, sa main gauche par précaution devant les jambes de Uke (au cas ou celui-ci veut donner un coup de pied ou de genou).

Tori aussitôt engage son mouvement, c'est-à-dire qu' il enveloppe avec son bras droit le bras gauche de Uke en le baissant brusquement (ce qui peut faire lâcher prise à la main gauche de Uke).





Tori va saisir de sa main gauche le poignet gauche de Uke.



Tori, de sa main droite qui vient de se libérer, va saisir le poignet gauche de Uke et engage sa jambe droite en même temps.

Tori pivote sur la pointe des pieds, il se retourne termine en SHIHO-NAGE.

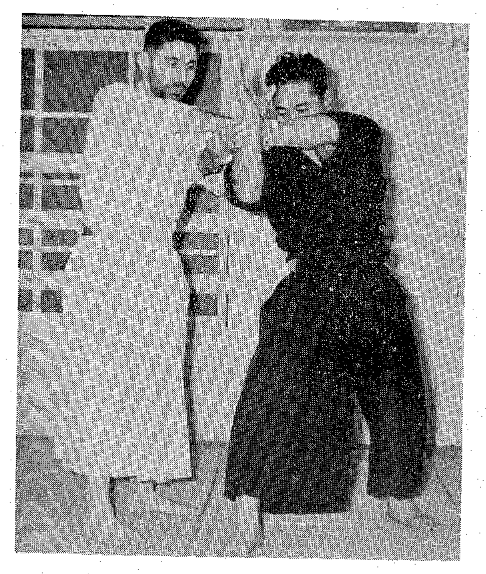
SHIHO-NAGE

MAE RIO TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi de ses deux mains les deux poignets de Tori.

Tori donne un coup de pied sur le genou droit de Uke avec sa jambe droite tout en rapprochant ses mains, de sa main gauche il saisit le poignet gauche de Uke.



Tori repose son pied droit au sol, en le passant devant les jambes de Uke, relève son avant-bras droit. (La main ouverte, les doigts tendus)



Tori remonte ses mains contre sa tête en pivotant sur la pointe des pieds, il finit en SHIHO-NAGE.

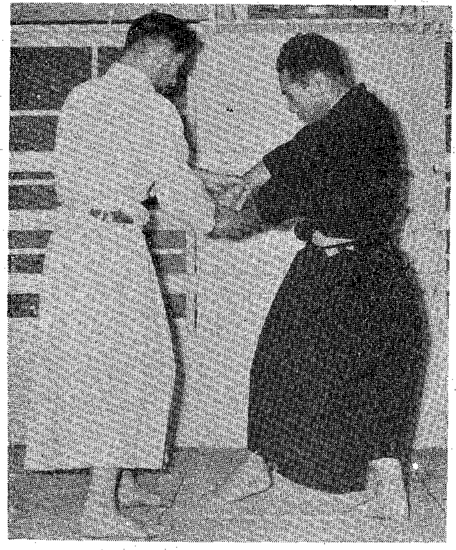
SHIHO-NAGE

RIO TE KATA HODORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi, de ses deux mains, le poignet droit de Tori.

Tori donne un coup de pied au tibia et aux parties de Uke, avec sonson pied droit, tout en allant saisir le poignet droit de Uke qu'il tire à lui.



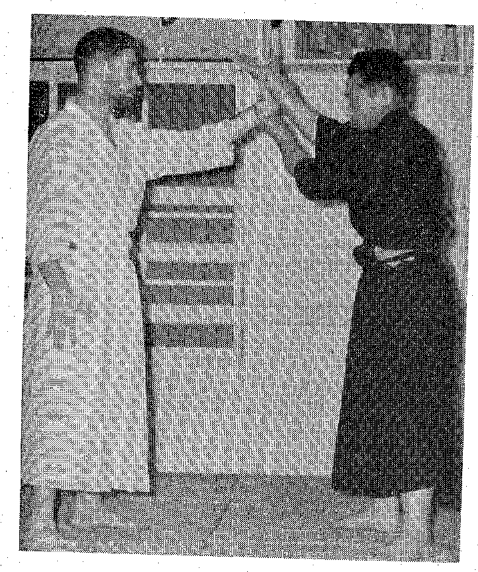
Tori repose son pied gauche au sol en le glissant devant les jambes de Uke et en faisant décrire un demi-cercle vers le bas aux mains de Uke.



Tori pivote sur la pointe des pieds, remonte ses mains contre sa tête et termine en SHIHO-NAGE.

SHIHO-NAGE

GYAKU KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi de sa main gauche le poignet droit de Tori.

Tori remonte sa main droite en lui faisant décrire un grand cercle (dans le sens des aiguilles d'une montre.) Arrivé à la hauteur de l'épaule de Uke,

de sa main gauche, il saisit le poignet gauche de Uke comme le montre la photo, le pouce sous l'avant-bras.



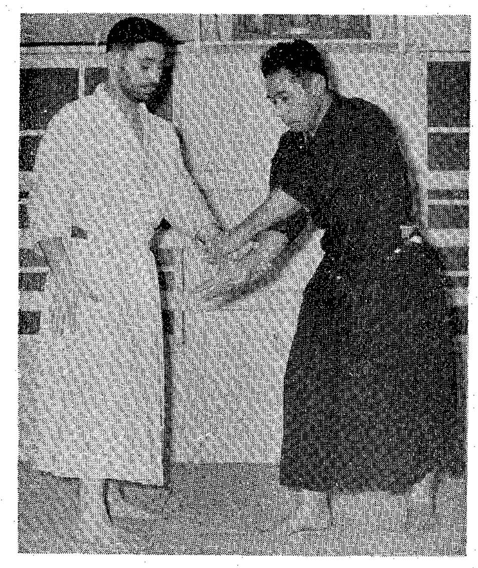
Tori baisse sa main droite en retournant son avant-bras, sa main droite libérée va saisir la main gauche de Uke.



Tori amorce une seconde rotation vers le haut de manière à ramener ses bras contre sa tête en avançant sa jambe droite, pivote sur la pointe des pieds.
pour se retourner.
Tori se baisse légèrement en forçant avec ses deux mains pour faire chuter Uke.

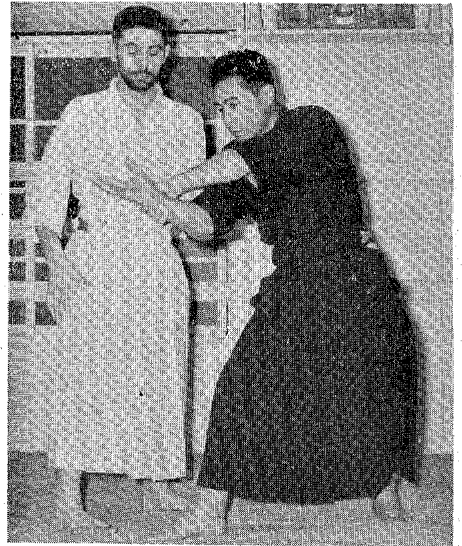
SHIHO-NAGE

KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi de sa main gauche le poignet droit de Tori.

Tori saisit de sa main gauche le poignet gauche de Uke,



puis relève ses bras en les tendant devant lui, avance sa jambe droite d'un grand pas en passant devant Uke,

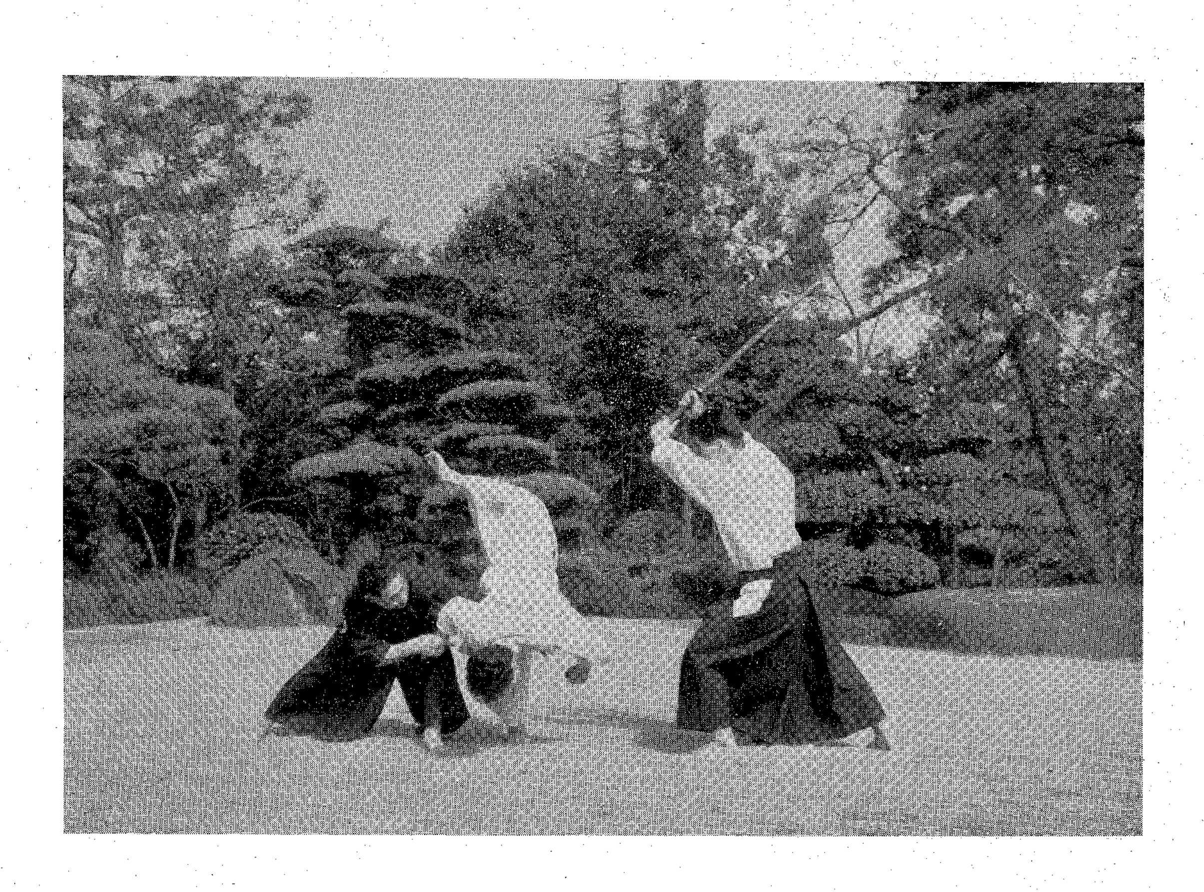


Tori ramène ses bras contre sa tête en pivotant sur ses doigts de pieds de façon à se retrouver de dos par rapport à Uke,

il se baisse légèrement en forçant avec ses deux mains pour faire chuter Uke.

四　方　投

SHIHO-NAGE



DEFENSE CONTRE DEUX ADVERSAIRES.

KOTE-GAESHI

USHIRO KUBI SHIME KATA TE DORI



Uke est derrire Tori, l'étrangle de son avant-bras droit. Sa main gauche lui a saisi le poignet.

Tori lève sa main gauche faisant glisser son pied gauche sur le côté gauche. Il rapproche également sa jambe droite.



Tori pivote sur la pointe des pieds.

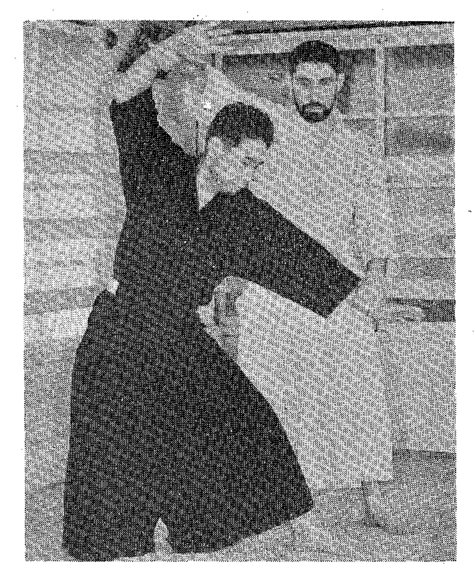
Il passe sa tête sous son bras gauche, et va prendre de sa main droite le poignet droit de Uke en le repoussant pour lui faire lâcher prise.



Tori retourne son poignet droit, en se baissant va saisir (comme le montre la photo) la main de Uke, la retourne, l'écrase et termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

USHIRO RIOTEDORI



Uke est derrière Tori et lui saisit les deux poignets.

Tori aussitôt donne un coup de coude à l'estomac de Uke. En glissant sa jambe sur son côté droit, il lève sa main droite au dessus de sa tête, passe sa main sous celle de Uke.



Tori pivote sur la pointe de son pied gauche et avance d'un quart de tour sa jambe droite, ce qui libére la main droite de Tori.

Tori alors va saisir le poignet de Uke, le pouce sur le dessus,

Tori retourne son poignet droit pour le libérer (les doigts sont tendus)



puis la main droite libre. Tori ramène de sa main gauche le poignet de Uke vers le haut, sa main gauche va prendre la main de Uke, l'écrase.

Tori termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

TSUKAMI KAKARI



Tori et Uke sont face à face.
Uke veut prendre Tori à bras le corps.

Tori recule sa jambe droite en se déportant sur son côté droit, il repousse le bras gauche de Uke avec son avant-bras gauche.

Tori passe sa main droite sous son bras gauche



et va saisir le poignet de Uke.



Sa main gauche change de position et va prendre la main de Uke,la lui retourne, il l' écrase vers le bas et termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE KAMI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke saisit les cheveux de Tori de sa main gauche.
Tori donne un coup de poing au visage de Uke.



Tori avance sa jambe gauche et va prendre le poignet droit de Uke avec sa main gauche.



Tori avance maintenant sa jambe droite, relève la main de Uke en la retournant puis, de la pression de ses deux mains, il l'écrase et termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE ERI SHIME AGE

Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle Tori avec ses deux mains par le col.
Tori,en se saisissant son propre revers, recule sa jambe gauche, baisse la tête et la passe de l' autre côté (côté extérieur) du bras droit de Uke.



Tori en se relevant repousse fortement le bras droit de Uke



avec sa main gauche, de manière à le chasser.
Tori maintient toujours ce bras.



Il le ramène et va saisir de sa main droite la main droite de Uke, la main gauche lâche le bras pour renforcer la saisie de l'autre main;
Tori écrase la main de Uke en avançant sur le côté droit de Uke,il termine en KOTE-GAESHI

KOTE-GAESHI

MAE KUBI STUKAMI SHIME



Tori et Uke sont face à face.
Uke étrangle Tori avec les deux mains.
Tori recule sa jambe gauche.

Tori passe sa main droite par dessous et à l' intérieur des bras de Uke pour lui saisir le poignet droit,



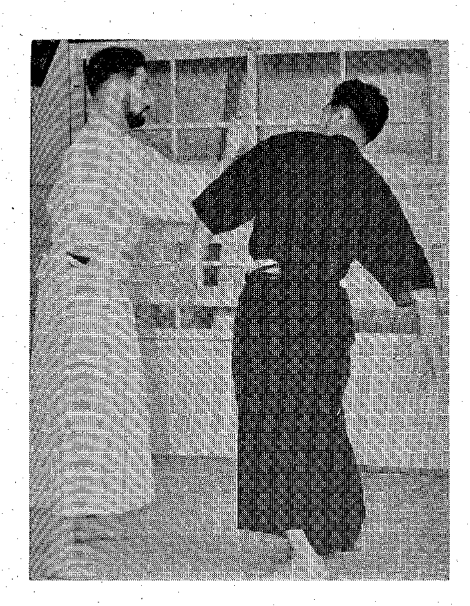
qu 'il chasse en le maintenant fortement;il continue de reculer sa jambe gauche.

Tori en profite pour prendre également de sa main gauche la main droite de Uke.
Il la retourne en faisant pression vers le bas, il termine en KOTE-GAESHI.



KOTE-GAESHI

ERI DORI STUKIAGE



Tori et Uke sont face à face.
Uke saisit le revers de Tori et veut donner un coup de poing droit à Tori.
(cf. attaque No.8.)

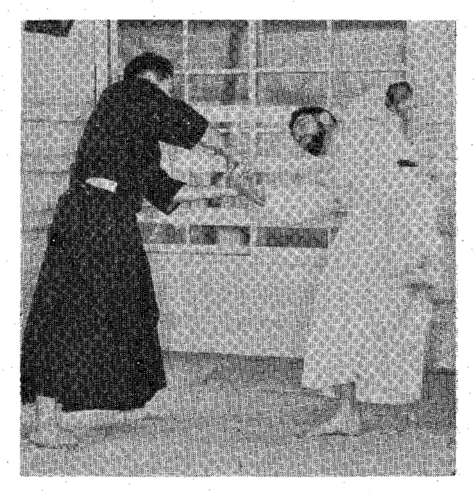
Tori pivote sur lui-même sans que pour cela ses pieds changent de place, il écarte les bras en tournant le buste de manière à esquiver et à parer, avec son avant-bras gauche,le coup venant d'en bas.

Tori lui bloque le bras sous le coude avec son avant-bras gauche,



de sa main droite il va saisir la main droite de Uke.

Tori peut alors aller saisir la main de Uke avec sa main gauche également, et termine en KOTE-GAESHI.



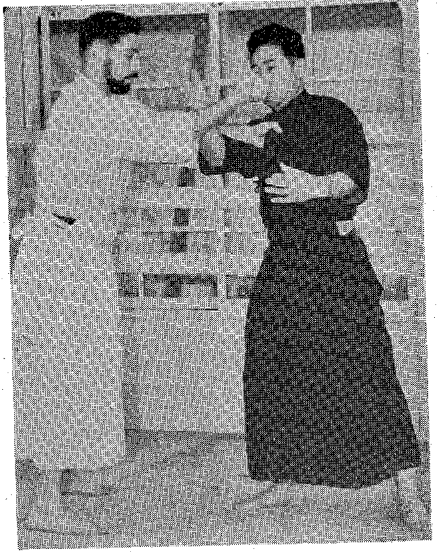
KOTE-GAESHI

ERI DORI YOKO MEIN



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi le revers de Tori et veut lui donner un coup de poing (droit)au visage.

Tori recule sa jambe gauche en passant son avant-bras droit sous le bras gauche de Uke de manière à pouvoir parer le coup de Uke.



Puis avec son avant-bras, qui a servi à parer le coup, Tori repousse vers le bas le bras droit de Uke.

Tori va saisir la main de ce bras avec sa main gauche. Il retourne cette main en y faisant pression dessus des deux mains, termine en KOTE-GAESHI.



KOTE-GAESHI

MAE ERI DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi, de sa main gauche, le revers de Tori.

Tori aussitôt saisit de sa main droite son revers sous la main gauche de Uke.



Tori recule sa jambe droite, il saisit brusquement le poignet gauche de Uke en le repoussant, pendant que la main droite tire le vêtement (tout ceci se fait en un seul temps).

Ce qui fait lâcher la saisie de Uke.



Tori, de sa main droite, va de suite prendre la main de Uke et la retourne.

Tori avance sa jambe droite et écrase le poignet de Uke, termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE RIO SODE TORI

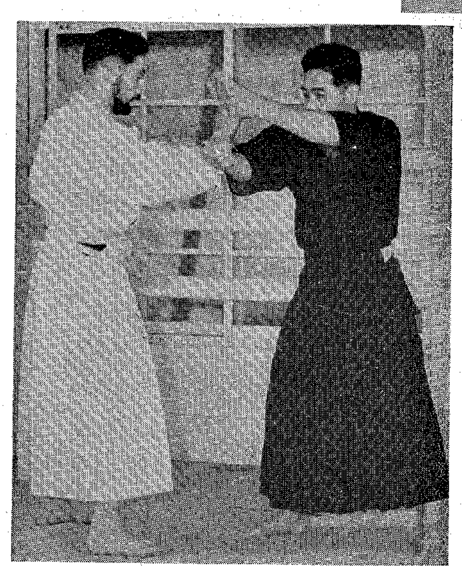


Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi les deux manches de Tori.

Tori recule sa jambe gauche d'un quart de tour.



Tori lève brusquement son avant-bras droit de manière à chasser vers le haut la main droite de Uke, simultanément il retire en arrière son bras gauche.



Tori en profite pour prendre le poignet de Uke avec sa main gauche.
Il saisit également de sa main driote la main de Uke.
Tori retourne le poignet de Uke, fait pression dessus, termine en KOTE-GAESHI.

KOTE-GAESHI

MAE RIO TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi des deux mains les deux poignets de Tori.

Tori rapprochant ses deux mains va saisir, de sa main droite, le poignet droit de Uke de manière à avoir les quatre doigts au dessus du poignet de Uke, le pouce à l'intérieur.

Tori alors opère une rotation de sa main gauche en forçant vers le bas et vers la droite, tout en poussant de sa main droite dans le sens contraire,



ce qui libère sa main gauche.



De ses deux mains il retourne alors la main gauche de Uke, en la tordant sur la droite, termine en KOTE-GAESHI

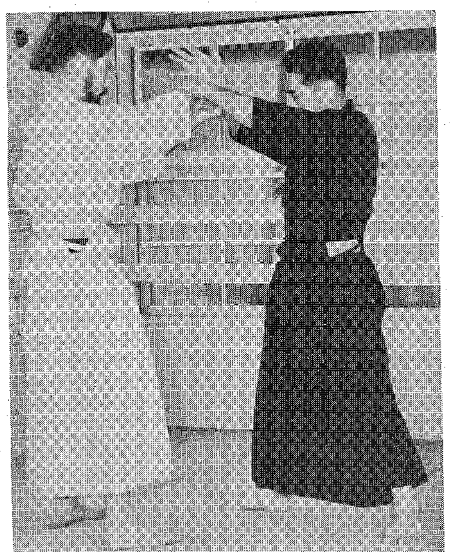
KOTE-GAESHI

RIO TE KATA HODORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi, de ses deux mains, le poignet droit de Tori.
Tori va se saisir sa main droite (pour être plus fort), avance son pied gauche, relève alors ses mains vers le haut ...

puis, de sa main gauche, saisit le poignet droit de Uke, en le repoussant vers la droite



Tori recule sa jambe gauches brusquement baisse ses mains en tirant sa main droite ver le bas(ce qui la libère).

Sa main gauche qui tient toujours le poignet droit de Uke, retourne celui-ci vers le haut et l' extérieur.
Il fini ce mouvement de la même manière que le précédent.



KOTE-GAESHI

GYAKU KATA TE DORI



Uke saisit de sa main gauche le poignet droit de Tori, avec l'intention de le tirer à lui.

Tori recule son pied gauche,

en faisant décrire à sa main prise un grand cercle de bas en haut, tout en avançaut de nouveau le pied gauche,



de sa main gauche va saisir le poignet gauche de Uke.

Tori recule sa jambe droite tire brusquemeut sa main prise à lui et vers le bas (ce qui a pour effet de la lui libérer).

Aussitôt la main droite de Tori va saisir la main gauche de Uke, de telle manière que le pouce soit sur la paume de la main et les quatre doigts dans le creux de la main.

Il lâche la saisie de sa main gauche et va renforcer la prise de sa main droite. Avec ses deux mains, il retourne alors la main de Uke en la tordant sur la droite,
puis il avance sa jambe gauche sur le côté droit de Uke pour le faire chuter.

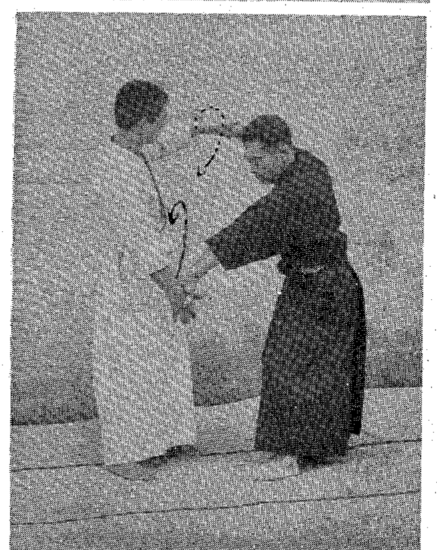


KOTE-GAESHI

KATA TE DORI



Tori et Uke sont face à face.
Uke a saisi, de sa main gauche, la main droite de Tori.



Tori avance la jambe gauche en face du pied droit de Uke lève le bras droit à la hauteur de l' épaule gauche de Uke, en même temps va saisir, de sa main gauche, le poignet droit de Uke,
le pouce sur la main.



Tori retourne le poignet de Uke (comme le montre la photo) en lui faisant décrire un cercle en sens contraire des aiguilles d'une montre.

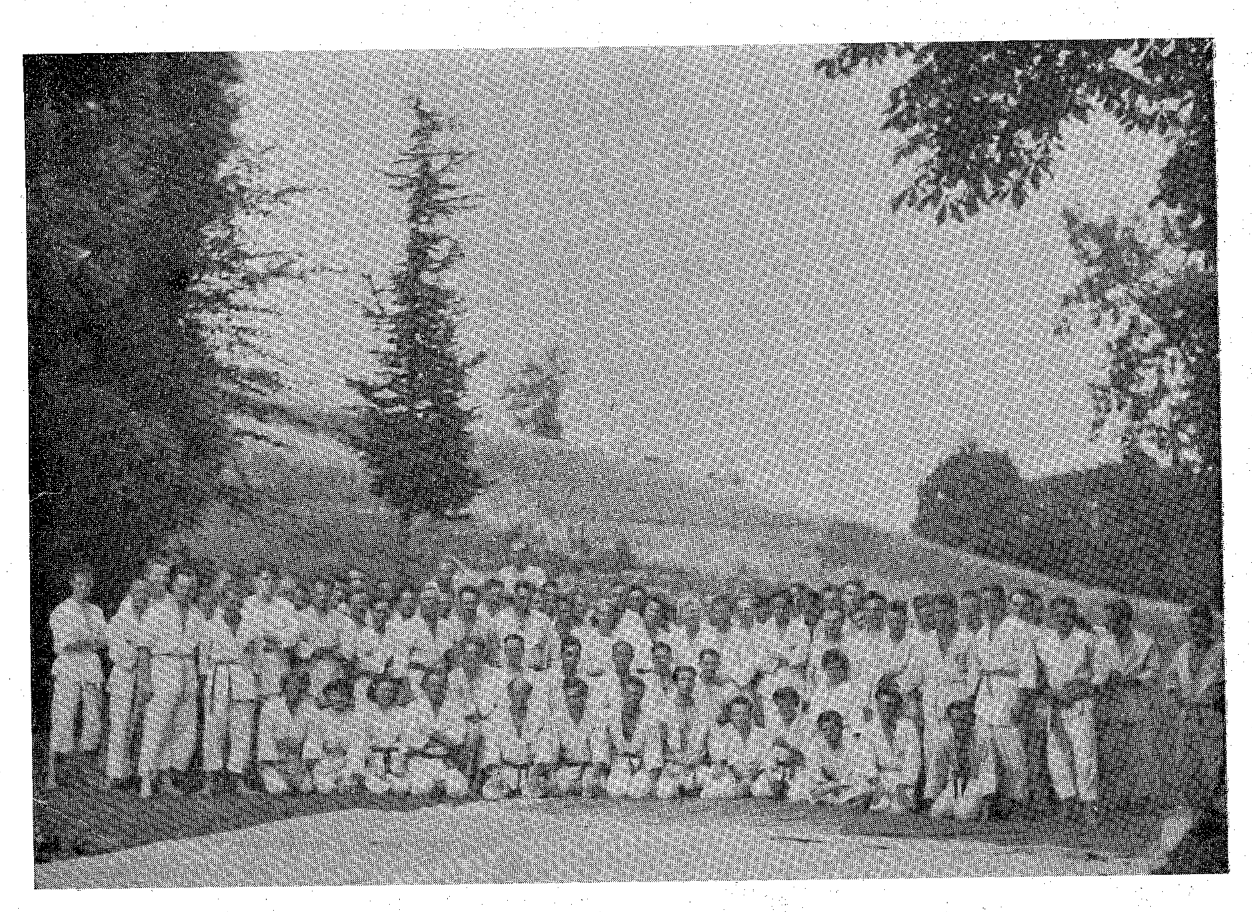
Aussitôt sa main droite vient se poser à plat sur la main de Uke et, en faisant pression dessus, il avance la jambe droite et fait chuter Uke.

N. B. Veillez à ne pas maintenir le poignet de Uke, mais, au contraire, à exercer toute la pression sur le plat de sa main.

小手返し

KOTE-GAESHI

STAGE INTERNATIONAL NEUFCHATEL 1952.



Organisé par: Monsieur le Docteur RHI 7°. Dan.
Monsieur le Docteur MARTI 4°. Dan.
Monsieur le Docteur LEO SEM 3°. Dan.
Sous la direction technique de Maître MOCHIZUKI.



8.)ERI TDORI SUKIAGE.
Saisie de revers avec coup de poing. (crochet)



9.)MAE KUBI STUKAMI SHIME.
Etranglement avec les deux mains.



10.)MAE ERI SHIMEAGE.
Etranglement par le col.

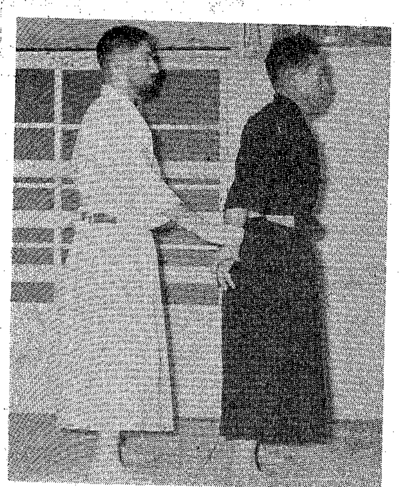


11.)MAE KAMIDORI.
Saisie des cheveux.

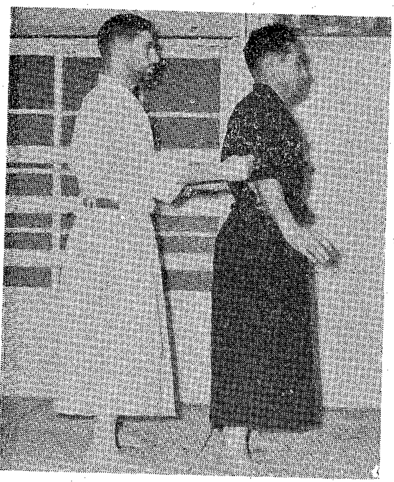



12.)TSUKAMI KAKARI.
Avant saisie.

ATTAQUES
DE
DOS.



13.)USHIRO RIO TE DORI·
Saisie des deux mains dans le dos.



14.)USHIRO RIO SODE TORI.
Saisie des deux manches dans le dos.



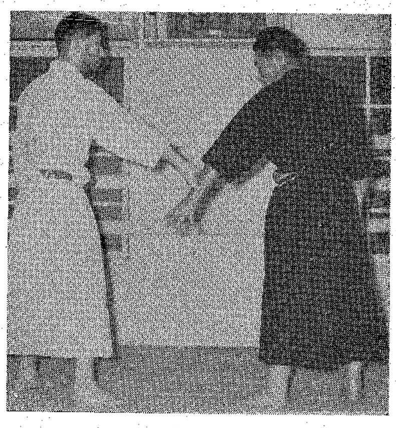
15.)USHIRO KUBI SHIME KATA TEDORI.
Etranglement par derrière avec saisie de main.

Voici les quinze attaques que vous trouverez dans ce livre, sous cinq techniques différentes.

ATTAQUES DES MAINS.



1.)KATA TE DORI.
Saisie d'une main.



2.)GYAKU KATA TE DORI.
Saisie d' une main inversée.



3.)RIO TE KATA HODORI.
Saisie avec les deux mains.



4.)MAE RIO TE DORI.
Saisie des deux mains.

ATTAQUES DE FACE.



5.)MAE RIO SODE TORI.
Saisie des deux manches.



6.)MAE ERI DORI.
Saisie de revers.



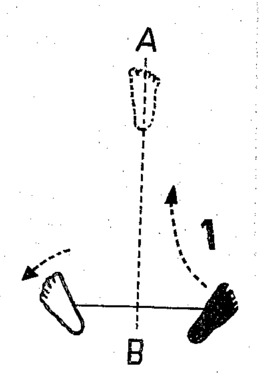
7.)ERI DORI YOKO MEIN.
Saisie de revers avec coup de poing haut.

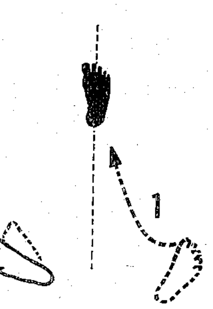
ARUKU

La marche

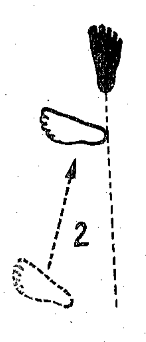
La marche a aussi son importance. Vous pouvez utiliser deux manières de marcher: "NAMI ASHI", marche naturelle,qu'il serait inutile de détailler,et "TSUGI ASHI", marche glissée.

MANIERE D'AVANCER EN "TSUGI ASHI".

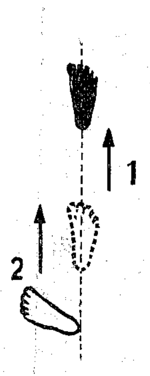




Avancez d' abord le pied droit d' environ quarante centimètres (le portant sur une ligne imaginée au centre de vos deux pieds fig.I) en le glissant,



puis le pied gauche.



Avancez de nouveau le pied droit.

Faites de même pour le pied gauche qui vient former un angle de 40° degrés, tout en maintenant un petit écartement derrière le pied droit.

Puis répétez le mouvement : glissement du pied droit, glissement du pied gauche etc...

Pour reculer, faites d' abord glisser le pied gauche en arrière, puis le pied droit etc...

L' avantage de cette marche est qu'elle vous permet des déplacements rapides et la possibilité de vous retourner plus vite.

NOTE : En utilisant cette marche, bien souvent les débutants ont tendance à être en déséquilibre. Cela provient de la raideur des jambes.

Pour vous retourner

pivotez sur la pointe des pieds. Vous vous retrouverez dans le sens opposé. Cette manière de tourner est utilisée aussi en kendo et en Iai .Elle vous permet de faire face à un adversaire qui voudrait vous attaquer par derrière.

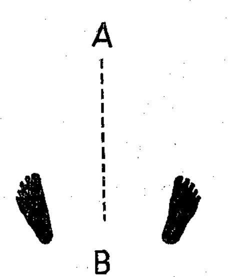




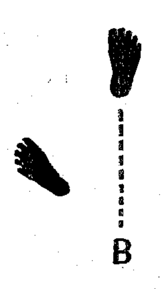
KAMAE

La garde

En Aikido, la garde est indispensable, elle vous permet de prévenir et de pouvoir parer plus sûrement une attaque éventuelle.



SHIZENTAI 1



MIGI KAMAE. 2

Mettez vos deux pieds sur la même ligne, à environ trente centimètres d'intervalle.

Le poids du corps est également réparti sur les deux pieds. Les jambes sont fléchies.

Regardez devant vous.

Les mains sont ouvertes et à plat sur vos cuisses.

Vous vous trouvez en posture naturelle (fig. I).

Avancez en glissant votre pied droit d' environ quarante à cinquante centimètres. La plante du pied touchant d' abord le sol puis le talon Maintenez le poids de votre corps sur l'autre jambe le pied droit, en avançant, se met parallèle à la droite AB, en même temps le pied gauche pivote légèrement sur le talon vers l'extérieur (pour retrouver la valeur du même angle qu'il avait au départ.)

Cette position vous donne une plus grande stabilité. Vos jambes sont fléchies, un peu en avant.



Pour la garde à gauche, inversez la position.

Levez la main droite et la main gauche devant vous à la hauteur des yeux, la main gauche se trouve en retrait.

Les mains tendues, les doigts se touchent.

Les bras ne doivent pas être tendus.

Il est très utile de s' habituer à changer de garde rapidement, de passer de la garde droite à la garde gauche et de la garde gauche à la garde droite, tout en avançant et en reculant.

a) Si vous avancez le pied gauche, c' est pour prendre l'initiative.

b) Si vous reculez le pied droit, c'est pour parer une attaque, votre adversaire ayant pris l'initiative. Vous êtes donc sur la défensive.

IL est bien entendu qu'au départ vous êtes en position naturelle droite "MIGI SHIZETAI"

TE HODOKI



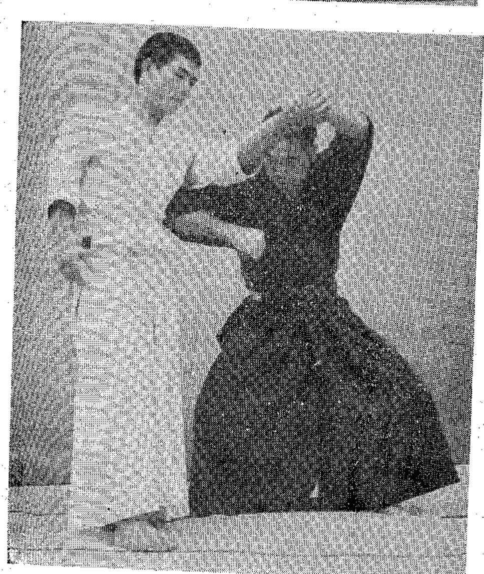
TORI et UKE sont face à face.

UKE saisit, de ses deux mains, les deux poignets de TORI.



TORI recule la jambe gauche, et en profite pour aller saisir de sa main gauche le poignet gauche de UKE.

Sa main droite va comme pour se donner un coup de poing, ce qui libère ce poignet.



TORI recule rapidement sa jambe gauche d' un quart de tour, ce qui fait légèrement perdre l' équilibre à UKE et, en même temps, il lâche son deuxième poignet.

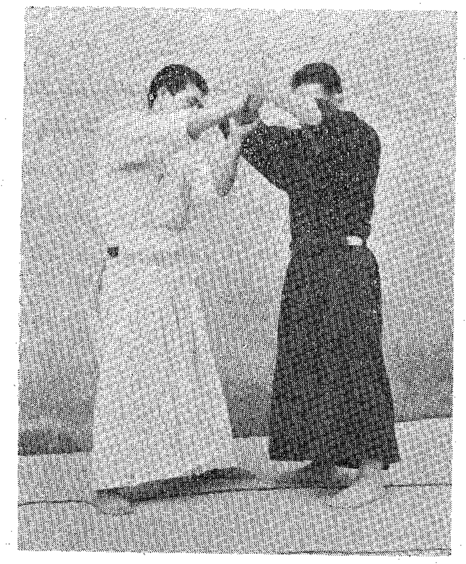
Tori maintient toujours le poignet gauche de UKE.

TORI lève le bras gauche de UKE et avance sur lui, donne un atemi avec son coude au flanc gauche de UKE.

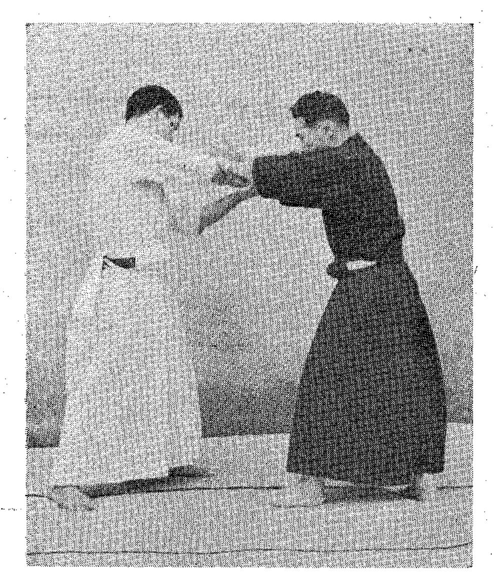
TE HODOKI



TORI et Uke sont face à face.
UKE a saisi de ses deux mains le poignet droit de TORI.



Immédiatement, UKE fait un pas avec son pied gauche sur son côté gauche.
TORI se saisit sa main droite,afin d'être plus puissant; il tire ses deux mains vers lui, les remontent puis ...



... recule d'un grand pas le pied droit et saisit, de sa main gauche, le poignet droit de UKE.
Brusquement il baisse ses mains en les ramenant à lui, TORI se trouve dégagé.
Comme vous voyez, sa main gauche est largement ouverte.
TORI lui donne un atemi au visage.

TE HODOKI



Uke et Tori sont face à face.

Uke saisit de sa main gauche le poignet droit de Tori mais, cette fois-ci, dans l'intention de le tirer vers lui.

Remarquez que la saisie n'est pas la même.



Tori glisse son pied droit sur le côté droit,saisit, de sa main gauche, le poignet gauche de Uke,profite de l'élan pour retirer brusquement son poignet saisi,en le tournant vers l'intérieur.

Comme le montre la photo, Tori a dégagé son poignet droit et maintient, de sa main gauche, le poignet gauche de Uke.



Tori ramène le poignet gauche de Uke vers l'avant en le tirant à lui, et en profite pour donner à Uke un coup de poing au flanc gauche,
sans bouger de place.

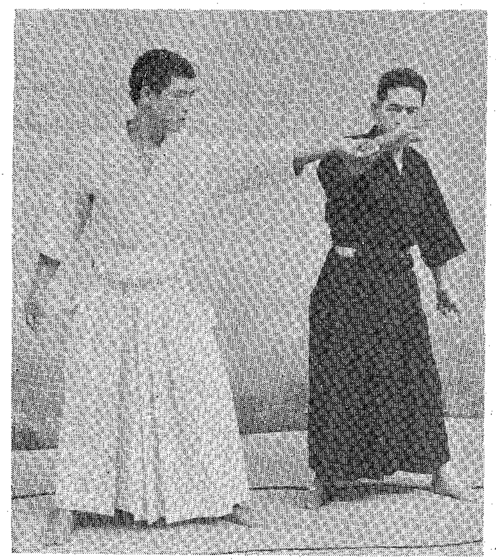
TE HODOKI



TORI et UKE sont face à face.

UKE saisit de sa main gauche le poignet droit de TORI.

Aussitôt TORI recule le pied gauche de manière à ne plus être de face par rapport à UKE, et ses pieds forment un L.



TORI recule davantage son pied gauche, en opérant avec son corps une rotation vers la gauche.

Tout en soulevant son bras droit, il tourne le poignet.

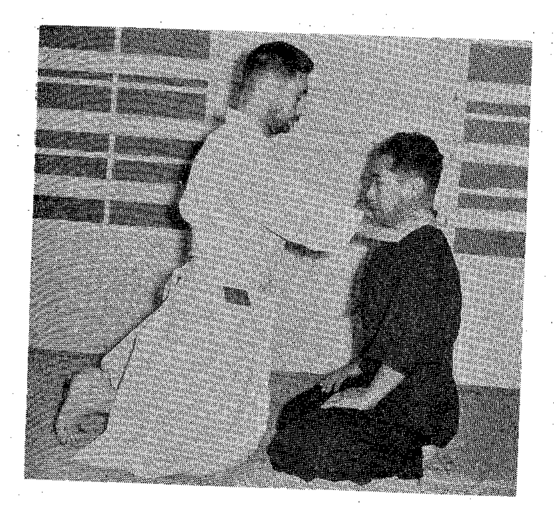
Pour ne pas faire d'effort, TORI fait ce mouvement assez vite.

Ce qui fait lâcher prise à UKE.



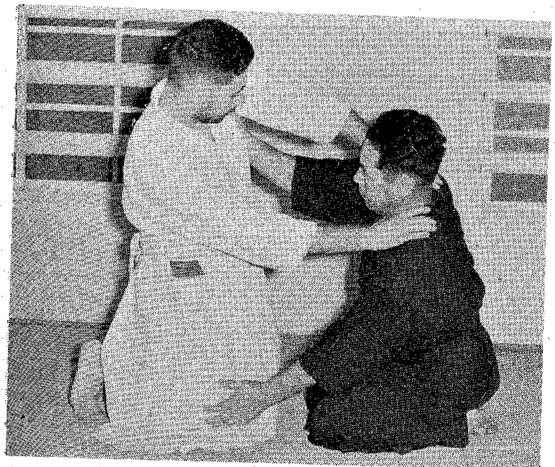
TORI revient avec l'élan de tout son corps et donne atemi avec le tranchant de la main à la base du nez, ou sur le cou de UKE.

SUWARI WAZA



Tori est assis sur ses jambes, face à Uke qui est à genou.

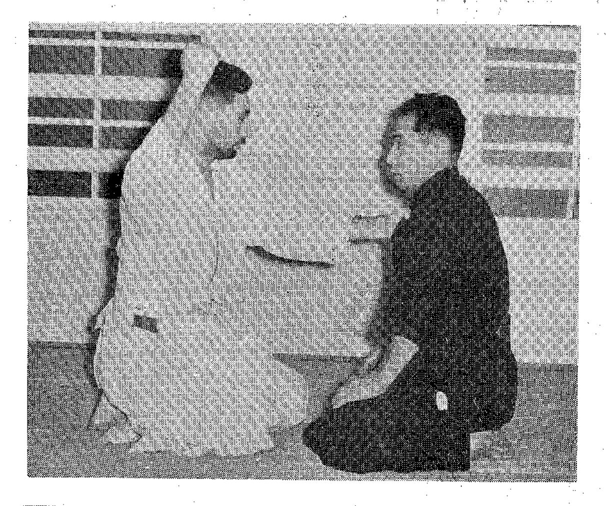
Uke se relève sur ses genoux et étrangle Tori de ses deux mains.



Tori passe sa main droite sous l'aisselle gauche de Uke et le repousse en arrière;
de sa main gauche, il repousse sur le côté et vers l'intérieur le genou droit de Uke.

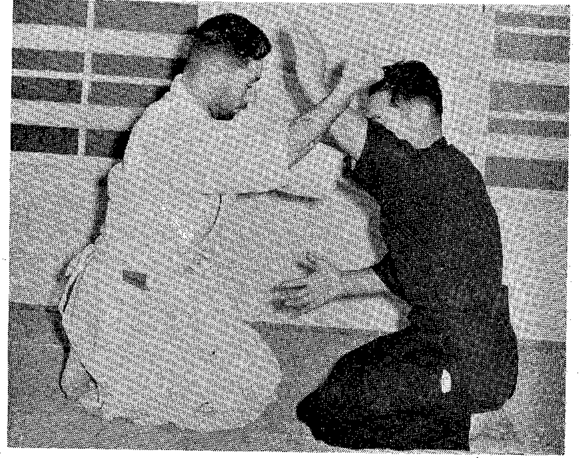
Uke doit basculer sur le côté droit et légèrement en avant.
Tori donne alors un atemi au visage d'Uke.

SUWARI WAZA



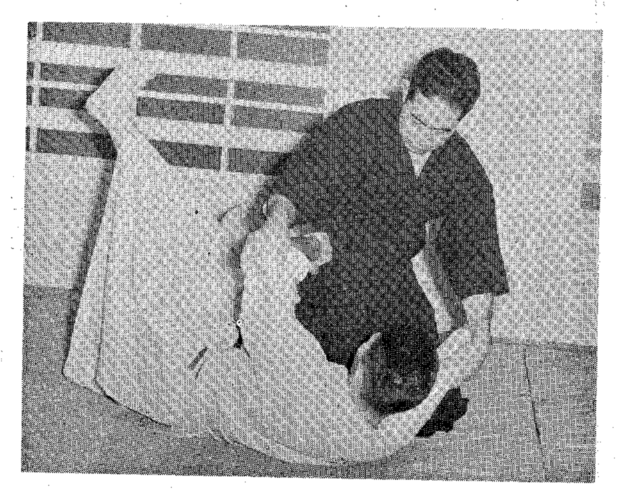
Tori et Uke sont face à face, assis sur leurs jambes.

Uke de sa main gauche a saisi les revers de Tori et, de sa main droite, cherche à donner un coup de poing au visage de Uke.



TORI de son avant-bras gauche pare le coup et aussitôt, en repoussant l'avant-bras de UKE, il saisit immédiatement celui-ci.

De sa main droite, il va aussi saisir par dessous l' avant-bras gauche de UKE, sous le coude.



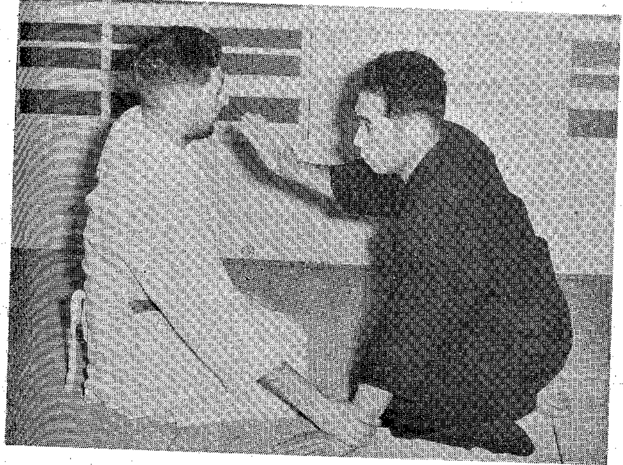
TORI tire vers le bas et vers lui le bras droit de UKE, pendant que sa main droite, au contraire, repousse le bras gauche de UKE vers l' arrière.

Celui-ci perd l' équilibre et peut être facilement maîtrisé.

PRINCIPE FONDAMENTAL
SUWARI WAZA

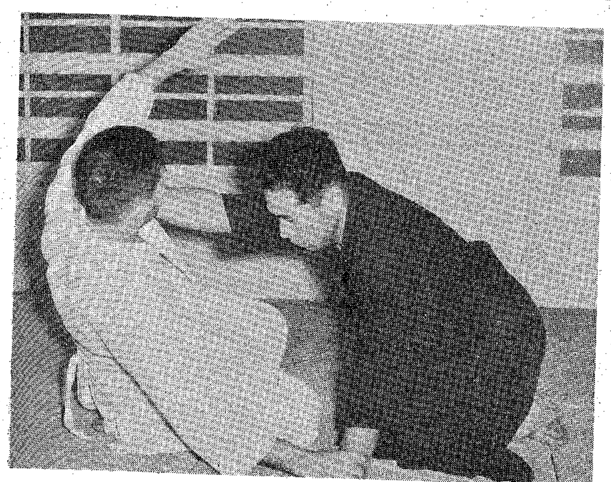


UKE saisit le poignet gauche de TORI. Tous les deux se trouvent dans la position ci-contre : assis sur leurs jambes.



TORI se penche en avant et pose la main gauche au sol (environ trente centimètres du côté droit de UKE.)

De sa main droite, il repousse l'épaule gauche de UKE.



UKE doit perdre l'équilibre. S'il résiste, TORI fait glisser sa main gauche en avant et en même temps il se penche de tout son poids sur UKE.

SUWARI WAZA

Ces mouvements ont un but éducatif, car jamais, sauf en Asie peut-être (et encore !) personne ne cherchera à vous attaquer de ces manières, du moins dans ces positions.

Ici la recherche du déséquilibre est très importante car, dans ces positions peu commodes,vous devez vous habituer à travailler sans force et étudier les meilleures possibilités de votre corps pour les utiliser au maximun.

L' attaque vient chaque fois de face, vous devez donc garder une bonne attitude et faire basculer votre partenaire en essayant d' utiliser sa force de manière à ne dépenser que le minimun de votre énergie au profit de la riposte. Dans ces exercices, vous vous laissez prendre,saisir, puis seulement vous commencez votre mouvement.

Vous devez travailler ces mouvements des deux côtés : à droite et à gauche,de nombreuses fois,chaque fois de plus en plus vite.

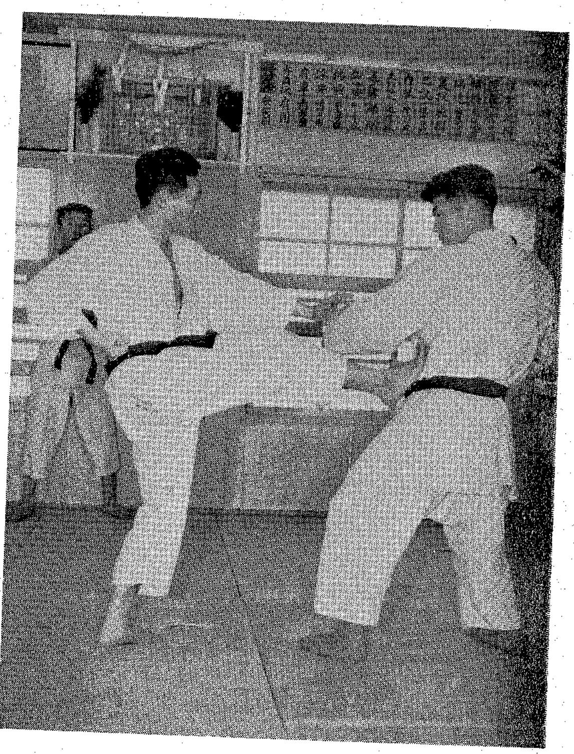
En les travaillant en fin de leçon,cela vous servira de retour au calme.

TE HODOKI

Le but de ces mouvements préparatoires vous fera prendre un rythme, suivant une cadence de plus en plus rapide, complétera l' échauffement musculaire et régularisera votre respiration sans crainte d' essoufflement. Ils vous permettront d' aborder votre entrainement proprement dit en bonne forme, d' avoir une prise de contact avec votre partenaire, et d' étudier la position de son corps et du vôtre dans leurs déplacements.

Ces quatre mouvements se font au début de votre leçon, après les chutes.

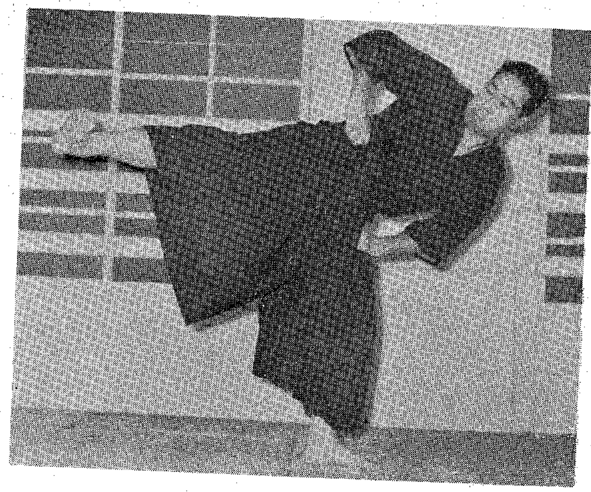
ATEMI ASHI WAZA



Le professeur Hiyugo 4° dan de Karaté
pendant une leçon de Karaté au Yoseikan



Ramenez votre genou devant votre poitrine, puis ..



... détendez votre jambe pour donner un coup de talon.

ATEMI ASHI WAZA

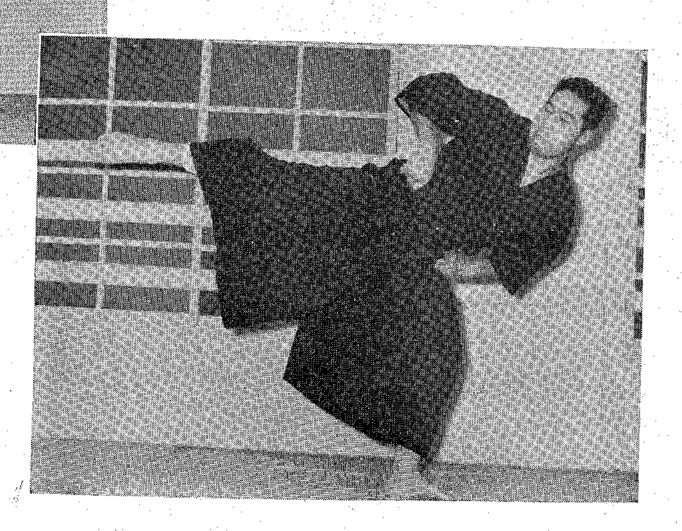


Prenez la position suivante : le buste droit, mains aux hanches. Regardez devant vous, puis penchez le buste en arrière, le genou à la hauteur du point visé et détendez la jambe d'un coup sec, la plante du pied tendu.

Pivotez sans reposer le pied droit au sol, ramenez la jambe droite derrière vous.

De la tête au genou vous devez faire une ligne droite.

Regardez toujours devant vous comme pour fixer un adversaire.



Détendez votre jambe, la plante du pied tendu comme le montre la photo.

Vous devez vous pencher un peu plus de manière à équilibrer votre corps.

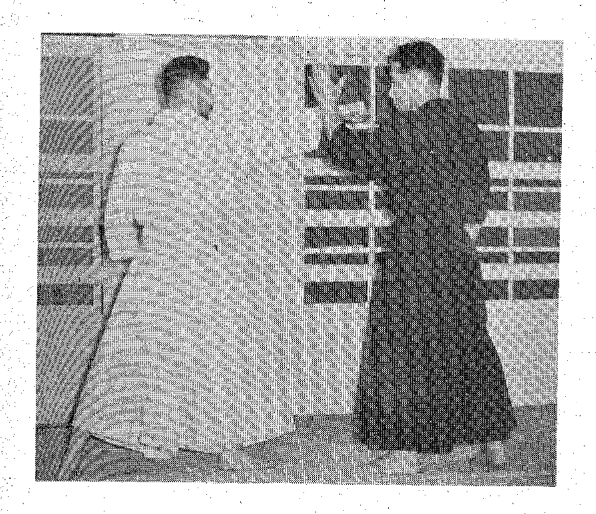


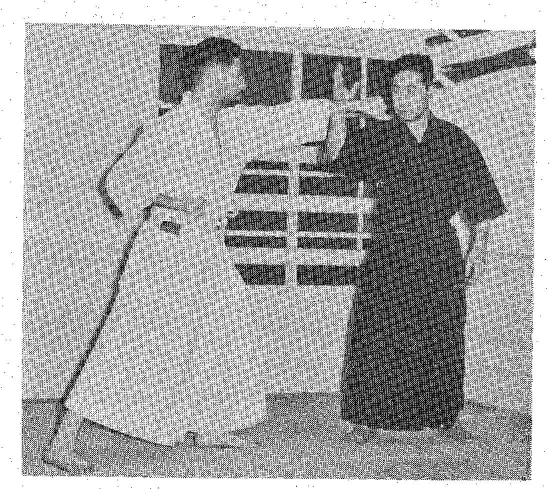
Mettez-vous face à face, comme le montre la photo, les mains ouvertes sur les cuisses.



Fermez vos poings.

Le poing droit vient à la hanche droite (les doigts dessus), avancez votre jambe droite.





Visez le visage de votre partenaire et détendez votre bras droit de toute votre force en le tournant. (Maintenant les doigts se trouvent en dessous.) Accompagnez ce mouvement de votre épaule, fléchissez légèrement sur votre jambe droite.

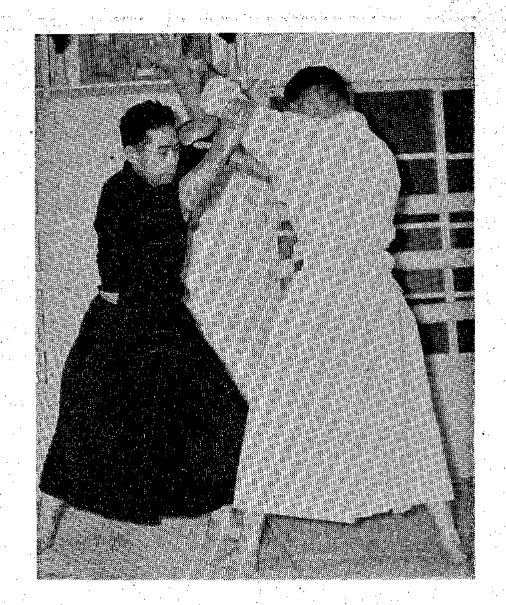
Uke n'a pas bougé pendant le premier temps, mais au moment ou Tori donne le coup de poing, Uke recule sa jambe droite en pivotant.

Sa jambe gauche, elle, ne bouge pas.

Uke, avec l'avant-bras gauche levé vers le haut, repousse le coup et ne le bloque pas : au contraire, il lui fait suivre sa course.

Attention: décomposez les temps. Vous avancez d'abord la jambe et ne frappez qu'ensuite.

Vous continuez ce mouvement, le poing droit à la hanche, avancez le pied gauche et frappez avec le poing gauche etc...

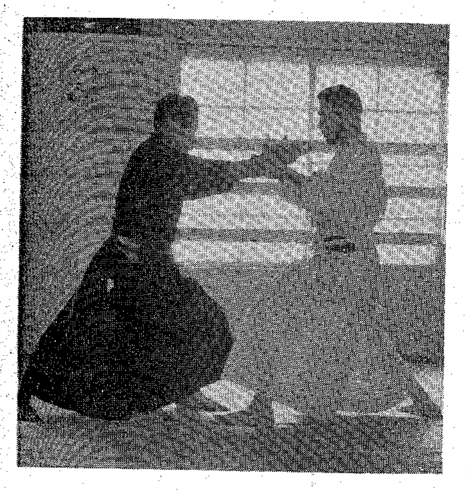
Uke saisit de sa main droite le coude gauche de Tori.
Sa main gauche maintient le poignet.
Tori avance sa jambe gauche devant Uke en se baissant, il remonte sa main prise.
Tori rapproche sa jambe droite, se retourne, continue de lever le bras pris.
Tori saisit de sa main droite le coude gauche de Uke, retourne son poignet gauche pour aller saisir le poignet gauche de Uke qu'il tire.



Tori l'oblige à se baisser en faisant préssion sur le coude de Uke.
Alors Uke devient Tori et recommence le même mouvement à son tour.

Uke saisit fortement, à deux mains, le poignet droit de Tori.
Tori aussitôt écarte les doigts en opérant une rotation de son bras.
Tori avance sa jambe droite devant Uke, en concentrant toute sa force dans son épaule et en poussant avec tout son côté droit.

Uke saisit les deux poignets de Tori,
Tori le repousse avec toute son énergie. Il concentre toute sa force dans l' abdomen, remonte ses mains en direction du visage de Uke. Tori avance la jambe droite, puis la gauche etc...
Uke oppose une petite résistance en reculant.



Tori et Uke sont face à face de sorte que leurs pieds se touchent.

Tori lève son avant-bras droit contre l'avant-bras droit de Uke, la main gauche à la hanche.

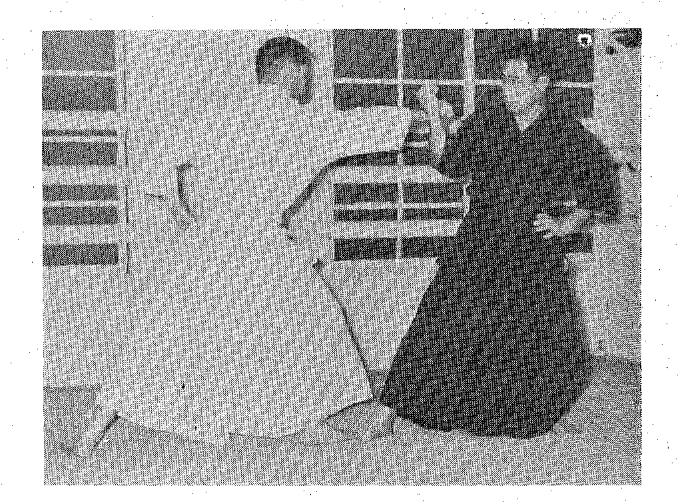
Remarquez la position des poings différente sur les deux photos. (en frappant, le poing se retourne.)



Premier temps. Tori détend le bras avec l' intention de toucher le visage de Uke.

Tori détend son bras en fléchissant sur la jambe droite,la jambe gauche se tendant.

Uke doit dévier le coup de poing, en forçant avec son avant-bras sur le côté, la jambe droite tendue et la jambe gauche fléchie.



N. B. Les jambes ne doivent pas bouger de place, Vous devez simplement avancer ou reculer le buste en jouant sur les articulations, de l' avant vers l' arrière, et de l' arrière vers l' avant.

Continuez ce mouvement à tour de rôle







AVANT L'ENTRAINEMENT




Avant l' entrainement, je vous propose quelques mouve--ments préparatoires qui vous serviront de mise en train, afin de vous chauffer les muscles et d'éviter tout danger de claquage.

L'entrainement préparatoire est toujours nécessaire pour vous mettre en forme avant une leçon.

Je ne vous montre que quelques mouvements qui en même temps ont un but éducatif en Aikido.

Naturellement ils ne sont pas suffisants. Vous devez en faire également d'autres que vous connaissez et que vous utilisez en Judo.

Echauffez d'abord la tête,les bras,les jambes, en faisant travailler toutes les articulations.

Puis exécutez des rotations du corps dans les deux sens,des tractions etc...

Continuez par des chutes arrière,latérales et avant.

Terminez par les exercices suivants.






CERTIFICAT

2 FEVRIER 1957.

NOM ET PRENOM : MINORU MOCHIZUKI

INSTRUCTEUR, HUITIEME DAN
QUARTIER CENTRAL D' AIKIDO
ORGANISATION JURIDIQUE.

La personne susdite a des relations constantes avec le Quartier Central d' Aikido Kai dont le promoteur est Morihei Ueshiba.

Monsieur Mochizuki Minoru a été un élève privé du Maître Ueshiba depuis vingt-cinq ans et plus, et lié d' une intimité comme le père pour l' enfant spirituel avec son Maître.

Monsieur Mochizuki est, à présent, huitième dan, le plus haut degré en Aikido.

Il est un des cinq doyens des instructeurs et en outre instructeur du Quartier Central. Quand le cours spécial d' automne se tient au Quartier Central, il conduit les élèves à sa manière qui est originale.

Une fois chaque année, Maître Ueshiba se rend au YOSEIKAN (centre d' Aikido à Shizuoka Préfecture) dirigé par le professeur Mochizuki dans le but d' entretenir de bonnes relaitons et de faire le point sur la progression de l' Aikido. D' ailleurs Monsieur Kichishomaru Ueshiba (fils du Maître) et Koichi Fujihira, Huitième dan,ont respectivement donné des instructions sous la direction du professeur Mochizuki.

En résumé, le professeur Mochizuki et les quatre autres doyens, au mlieu desquels le maître Ueshiba est situé, composent en un bloc l' Ame de l'Aikido.

Je certifie que la description susdite est correcte.

Kichishomaru Ueshiba
Instructeur d' Aikido
Chef de l'organisation juridique.

YOSEIKAN 1924



En partant du centre et vers la droite:
L' Amiral Takesta premier Président du Yoseikan, le Professeur Minoru Mochizuki, le Général Takata ex-vice Président, le Vicomte Enomoto ex-Directeur de la section de kendo, Monsieur Tanaka ex-directeur de la section de Judo Le professeur Konichi ex-directeur de la section de Karaté.

En partant du centre et vers la gauche:
Le Professeur UEchiba qui a réformé l' Aikido, le Général Miura ex-secrétaire, feu Commandant Sato.

Cette photo explique clairement pourquoi le Yoseikan fut fermé par les Américains.

La différence des modes de vie des deux races des cultivateurs et des chasseurs a amené ainsi des attitudes morales bien opposées chez elles. La conception du " do " est née ainsi et se developpa chez les Orientaux.

Maintenant, nous allons essayer d' appliquer cette idée de "DO" ou "CHEMIN" à l' art du Judo et du Kendo (escrime Japonais). Tant que l' art de manier une épée consiste en technique de tuer l' ennemi, cela ne peut être qu' en Ken-jutsu ou en Iai jutsu (technique de sabre à deux mains) et non en Kendo (chemin du sabre), de même, tant qu' on essaie de jeter l' adversaire c' est du Ju-jutsu (technique de neutraliser un adversaire par tous les moyens) et non du Judo (chemin de la souplesse). Le Kendo et le Judo se réalisent seulement quand ces arts servent à la justice contre l' injustice, à l'harmonie et à la paix dans la vie humaine. C'est pour ce noble idéal et dans ce sens que l' Aikido-jutsu devint Aiki Do.

" C' est l' amour, dit le Maître Ueshiba (ce brave paysan pas méchant et sans malice!). qui constitue l' Univers. Les hommes doivent être liés à ce grand Amour universel. C' est là le but même de l' Aiki, et cette idée s' accorde parfaitement avec la conception de la vie des races agricoles Orientales (d' où est issu le Maître Ueshiba) qui voulaient suivre fidélement les lois naturelles.

L' Aikido trouve sa source dans un ancien art "Le Kendo" qui lui-même faisait partie des arts martiaux (arts statégiques militaires) que seule l'école Koshu enseignait, existante depuis plus de sept siècles. L' école Daîto en a séparé les parties concernant uniquement les mouvements du corps. Devenu ainsi indépendants, ils s' appelaient depuis deux siècles " Aiki-jutsu ". Or le Maître Ueshiba y porta une modification en y ajoutant ses sentiments religieux.

Il en fit un art plus élégant et plus souple, et, il y a dix ans, lui changea également son nom.

Le Judô est essentiellement une lutte corps à corps, ayant sa propre histoire de développement et ses formes, tandis que le Aî kidô, étant dérivé de l' ancienne escrime japonaise, conserve ses traditions et ses formes uniques.

J'ai déjà dit que le peuple agricole se nourrissait surtout des grains et fruits. Or ces fruits et ces grains, tant qu'ils restent verts, se conservent, cachés à l'ombre des feuilles de la même couleur, jusqu' à ce qu' ils puissent attirer, par leurs belles couleurs voyantes ou par une bonne odeur savoureuse, les animaux qui les mangent et se chargent de porter plus loin les graines afin de répandre leur espèce dans les contrées éloignées . Une majeure partie est sacrifiée ainsi comme nourriture des bêtes. Mais si, au contraire, ces fruits tombés restent aux mêmes endroits, au lieu de se laisser transporter ailleurs, et s'ils poussent au pied même de l'arbre qui les a portés, les jeunes pousses seront obligées de vivre en lutte perpétuelle, les unes contre les autres et contre la plante maternelle, pour se nourrir du sol limité. Les deux modes animal et végétal s'aident et se complètent ainsi. Par l'observation des phénomènes naturels, les hommes arrivent à comprendre le principe de la co-existence et de la prospérité mutuelle, ainsi que l'accord des hommes avec la nature.

Maintenant, considérons rapidement les manières de vivre chez les peuples nordiques qui, au cours de leur longue histoire, cherchaient les moyens d'existence dans la chasse. Les chasseurs devaient vivre en lutte incessante contre les animaux sauvages. C'est là le principe de la survivance des mieux doués : la raison du plus fort est toujours la meilleure. Cette lutte constante et sanglante demandait toujours et nécessairement les forces physiques et d'intelligence, d'où la naissance et le développement des idées de domination et de conquête.

Dans la vie agricole, les hommes de tous les âges, depuis le vieillard jusqu'aux enfants et femmes, pouvaient participer au labour et à la récolte, suivant leur force et leur capacité individuelle pour accomplir un travail commun. L'abondance de la main-d'oeuvre assurait une récolte plus grande, et cela donna une conception de coopération et de natalité plus grande.

La chasse, au contraire, demandait moins de main-d'oeuvre, parce que les chasseurs devaient s'approcher en cachette des animaux ennemis. Leurs courses à travers les forêts et les champs, leurs luttes violentes réclamaient naturellement une force physique et une intelligence supérieures aux autres.

Dans la vie agricole, l'ensemencement et la plantation peuvent être faits en famille, à la douceur du soleil printanier, et la récolte dans la fraîcheur de l'automne. On plante en chantant, et, la récolte finie, on danse. Les paysans peuvent partager la joie et la peine de la vie avec les animaux domestiques et ce mode de vie donne naissance à un optimisme.

Les chasseurs se cachent derrière les rochers ou sous les arbres pour attaquer par surprise les bêtes sauvages,ou les attrapent par ruse, aux moyens des pièges. Les nécessités d'une telle vie peuvent entrainer les hommes à la dureté et à une vie plus cachotière.

QU'EST-CE QUE LE "DO"?

(Chemin)

Le "do" est une idée morale née dans la vie du peuple agricole de l' Extrême Orient.

Pour ce peuple, la vie dépendait essentiellement de la nature: semer, planter, récolter les grains, cueillir les fruits etc...

Les cultivateurs avaient des sentiments de respect, de peur et d' admiration pour les phénomènes naturels, et cette attitude développa chez eux un esprit vif d' observation et l'étude de la nature. Ils ont découvert ainsi un ordre parfait, une harmonie infinie régnant sur l' Univers : naissance, croissance, développement qui réglementent le cycle entier de changements incessants de la nature. Cet ordre est nommé "CIEL", et son monvement "VOLONTE DU CIEL". Le concept moral de "DO" (Chemin) est conçu pour que la vie humaine individuelle et sociale suive cette volonté céleste de manière à maintenir la paix dans la communauté humaine. Dans la Chine antique, on l' appelait chemin céleste: "TEN-DO" d' où sort l'idée du chemin royal "O-DO" pour que le chemin céleste soit réalisé dans la vie sociale, c' est-à-dire l' administration parfaite de la vie personnelle, de sa famille, de son pays pour aboutir à la paix universelle.

Il y a deux espèces de chemins ,le grand chemin et les chemins divers. Le premier signifie le chemin Royal qui doit réaliser la volonté du ciel, ayant pour but l' administration du pays et la paix du Monde, tandis que la vertu personnelle, la bonne administration familiale appartiennent aux chemins divers.

En appliquant ce principe moral aux théories du Judo, Jigoro Kano en reconnaissait surtout deux essentiels : "Un bon emploi de l' énergie" et "La prospérité mutuelle". Cette idée indique justement la paix mondiale du chemin Royal, le véritable but même du Judo, tandis que l' autre, le bon emploi de l'énergie n' est qu' un de ses moyens. L' idéal du Judo est donc la contribution à l' amitié humaine, au progrès de toute relation des individus et des peuples par une belle et efficace utilisation des principes et des techniques de l'Art d'énergie.

PREFACE DE MONSIEUR LE DOCTEUR MARTI

Parmi tous les livres déjà parus sur la self-défense, celui du Professeur Mochizuki ne manquera pas de capter l'attention de tous ceux quis'intéressent à la question.

Quel auteur, en effet, réunissant les qualités à la fois de virtuose, de pédagogue, de champion et d'érudit, possède dans ce domaine une telle autorité!

7°Dan de Judo où il fait partie du corps des professeurs du Kodokan, Mochizuki Shi Han fut l'élève de Maîtres célèbres tels que Jigoro Kano en personne et Mifuné. En Aikido, cet art si subtile de self-défense,il a reçu le plus haut grade décerné par Uechiba, le 8°Dan. Expert en Karaté,à la canne, au bâton,au tir à l'arc(et j'en passe)il collectionne au total.30, Dan.

C'est dire qu'il possède au sujet des arts martiaux, dont sa Patrie, le Japon, est riche en traditions, une vaste expérience à la fois théorique et pratique, qui lui a gagné le suffrage de tous les judokas qui ont eu le privilège de travailler avec lui lors de son séjour en Europe, et qui confére à ses ouvrages un intérêt véritabl-ement historique.

Aussi est-il permis d'espérer que ce livre soit le point de départ d'un travail fécond, animé, comme son auteur, des vertus de courage, de modestie, de non-agressivité et d'esprit chevaleresque.

DR. R. MARTI,

Président 1947-55 de l'Union Suisse de Judo.

Genève,30 Mai 1955.

PREFACE DU MAITRE KURIHARA

9°dan de Judo.

Depuis de nombreuses années, Monsieur Mochizuki a travaillé le Judo dont il est 7°dan, l'Aikido dont il est 8°dan (le plus haut grade), le Karaté dont il est 5°dan,le Iai dont il est 7°dan,et le Kendo dont il est 4°dan. Il est le seul homme qui a totalisé tant de dan.

Etant un pur Budo, Monsieur Mochizuki connaît parfaitement tous les Arts Militaires. C'est,je crois,le seul judoka qui ait cette maîtrise si totale.

En Europe où, pendant trois ans, il a entrainé les Européens, il en a profité pour apprendre la Boxe Française et l'escrime.

Je suis allé, en 1952, en France pour le Judo. J'y ai alors rencontré Monsieur Mochizuki et j'ai pu apprécié sa technique qui est celle d'un de nos meilleurs pédagogues.

Monsieur Mochizuki dirige le Yoseikan. Aussi son livre fut accueilli au Japon par tous les Judoka, Kendoka...Il est d'ailleurs le seul jusqu'à présent qui ait paru sur la défense en langue japonaise.

Ce livre peut être mis avec profit même entre les mains de gens qui n'ont pratiqué aucun art. De l'avis de tous les professeurs il est, en effet, le meilleur.

M. KURIHARA 9°dan de Jubo.
Président de la commission de Judo
du Ken de Kyoto.

Durant mon long séjour en Europe,bien accueilli par tous, j' ai pu enseigner ma méthode d' Aiki-do à de nombreux élèves.

Il y a deux ans, Monsieur Jim Alcheik est venu au Japon, à Shizuoka, pour étudier encore plus complétement l'Aikido et le Judo. Certes, nombreux sont les livres qui ont paru sur l' Aikido, mais afin d' éviter toute erreur, il m' a paru profitable de concentrer en un seul livre l' enseignement sur ce sujet.

Ayant en Europe étudié les sports de combat, il m'a semblé indispensable de modifier des techniques en fonction de la self-défense.

Monsieur Jim Alcheik a été un de mes élèves fervents. Il a saisi parfaitement mon enseignement et l' adaptation qu' il a faite en Français de mon premier livre d' Aikido répond exactement à ma technique.

Je suis certain que cette adaptation sera bien accueillie des fervents de l' Aikido, qui trouveront dans ce livre tout l'essentiel pour les aider dans leur étude.

MINORU MOCHIZUKI, Président du Yoseikan



MA MÉTHODE D'AIKIDO JIU-JITSU

par

MINORU MOCHIZUKI 8.° DAN

ADAPTATION JIM ALCHEIK 3.° DAN

Cet ouvrage d'édition privée

à été numéroté de I à IOO.

Le présent exemplaire porte

le numéro...

合氣道

養正館

1

指導 八段 望月 稔
著 三段 泓、アルシェク